

देती। नाना प्रकार की भाषाएँ वाप नहीं बनती। मैं संस्कृत जानता हूँ, हिन्दी जानता हूँ, प्राकृत जानता हूँ, अंग्रेजी जानता हूँ, फ्रेंच जानता हूँ—इस प्रकार भाषाओं का अह बढ़ता है। भाषा बोलने का माध्यम है, विचार को व्यक्त करने का माध्यम है, वह हमारे अहकार का माध्यम बन जाती है।

स्वामी रामतीर्थ अमेरिका गए। अमेरिका के राष्ट्राध्यक्ष उनसे मिलने आए। आते ही उन्होंने पूछा—‘स्वामीजी ! आप अपने को बादशाह कहते हैं, यह कैसे ? आप के पास तो कुछ भी नहीं है। जो कुछ है वह घोड़ा ही है। फिर आप बादशाह कैसे हुए, यह समझ में नहीं आता।’ रामतीर्थ ने कहा—‘मेरे पास कुछ नहीं है इसीलिए तो मैं बादशाह हूँ। जो पकड़ता है वह गरीब होता है। जो गरीब होता है वह सब चीजों को बटोरना चाहता है, इकट्ठा करना चाहता है। मैं गरीब नहीं हूँ, बादशाह हूँ। मुझे किसी की जरूरत नहीं। सारी दुनिया मेरी है। मैं क्या बटोरूँ, कहाँ से बटोरूँ और किसको बटोरूँ ? समूची दुनिया ही मेरी है। मैं गरीब बटोरने का प्रयत्न करता हूँ। आप सब बटोरने वाले हैं, गरीब हैं, दरिद्र हैं। सच्चा बादशाह तो मैं हूँ, जो कुछ भी नहीं बटोरता। मेरे पास कुछ भी नहीं है, इसीलिए मैं बादशाह हूँ।’

सचमुच बात बहुत ही मर्म की थी। उस मर्म ने राष्ट्राध्यक्ष के हृदय को बीध डाला। नन्यासी को भी मतोष मिला कि एक अकिंचन व्यक्ति की बात काम कर गई। वे भारत लौटे। उन्होंने सोचा—‘मैंने जो कुछ कहा, जो कुछ अनुभव किया, भारत के लोगों को भी बताऊँ। भारत में उन्होंने काशी को बना, क्योंकि काशी पंडितों की नगरी है। पंडित उस बात को अधिक समझ सकेंगे, उसको अधिक मूल्य देंगे। वे काशी पहुँचे। सभा आयोजित हुई। काफी लोग आए। बड़े-बड़े पंडित, दिग्गज विद्वान् आए। रामतीर्थ ने सस्मरण गुनाए। सस्मरण गुनने के बाद एक विद्वान उठा और बोला—‘महाराज ! आप संस्कृत जानते हैं ?’ रामतीर्थ ने कहा—‘मैं संस्कृत नहीं जानता।’ पंडित बोला—‘तो फिर आप ज्ञान की क्या बात करते हैं ? जो संस्कृत नहीं जानता, वह ब्रह्मज्ञान की क्या समझेंगा ? वह ब्रह्मज्ञान की बात क्या करेगा ? कैसे करेगा ? उसे अधिकार ही नहीं है कि वह ब्रह्मज्ञान की बात करे।’

बात गारोसमाप्त हो गई, मानो संस्कृत में ही ब्रह्मज्ञान पर अधिकार कर लिया है। ब्रह्मज्ञान पर भाषा का ही अधिकार है। जो ब्रह्मज्ञान आत्मा की निर्मलता, आत्मा की पवित्रता और आत्मा की बिभृति से प्रभुत होता है, जो ब्रह्मज्ञान अन्तःकरण की पवित्रता से उत्पन्न होता है, उसे भाषा में कैद कर लिया, यह द्वितीय बड़ी विडम्बना है। जो संस्कृत जानता है वही ब्रह्मज्ञान का अधिकारी है। जो संस्कृत नहीं जानता, उसे ब्रह्मज्ञान का अधिकार प्राप्त नहीं होता। अन्तर ज्ञान को, आत्मा से सहज उत्पन्न होने वाले ज्ञान को भाषा में बांधकर हमने अपने अह

४ मन के जीते जीत

‘पन्ना समविखए धम्मं, तत्तं तत्तविणिच्छियं’—धर्म के परम अर्थ को जानना है, तत्त्व के निश्चय को जानना है, तो प्रज्ञा के द्वारा उसकी समीक्षा करो, प्रज्ञा के द्वारा देखो, उसके भीतर को देखो, बाहर के रूप को मत देखो। ‘पन्ना समविखए’—प्रज्ञा के द्वारा गहरे में उतरकर देखो। उसकी अतल गहराई में जाकर देखो। तब तुम जान पाओगे कि परम धर्म क्या है? यह वेशभूषा का अलगाव या चार-पांच महाव्रतों की भिन्नता, संख्या का परिवर्तन धर्म नहीं है। धर्म इनमें नहीं मिलेगा। प्रज्ञा द्वारा गहरे में उतरो और देखो। धर्म वहां मिलेगा। उसमें कोई भिन्नता प्रतीत नहीं होगी। सब एक ही प्रतीत होगा।

जिसकी हम आज चर्चा कर रहे हैं, वह प्रेक्षा ध्यान क्या है? प्रेक्षा ध्यान है गहरे में उतरकर देखना। जब तक गहराई में नहीं उतरा जाता, सत्य को नहीं देखा जा सकता। हम सत्य को देखना चाहते हैं। हम सत्य को जानना चाहते हैं। उसे देखने-जानने के दो माध्यम हैं—एक विचार और दूसरा दर्शन—देखना। हम विचार में बहुत परिचित हैं, किंतु दर्शन से अभी परिचित नहीं हैं, देखने से अभी परिचित नहीं हैं। विचार का धरातल नीचा रह जाता है, दर्शन का धरातल उससे बहुत ऊपर चला जाता है। दर्शन में जो शक्ति है वह विचार में नहीं है। जहां तक दर्शन पहुंच सकता है, वहां तक विचार नहीं पहुंच सकता। विचार की पहुंच बहुत सीमित रह जाती है। दर्शन की पहुंच बहुत आगे चली जाती है। जहां दर्शन होता है, वहां विचार समाप्त हो जाता है। विचारों को समाप्त करने का सबसे अच्छा माध्यम है—दर्शन। आप जब दर्शन की भूमिका में प्रवेश करते हैं, देखना शुरू करते हैं, नव विचार अपने आप बंद हो जाते हैं, आप बहुत बार सोचते हैं कि विचारों का ताता कैसे टूटे? विचारों का प्रवाह कैसे बंद हो? एक के बाद एक विचारों को कैसे रोका जाय? विचारों को ऐसे नहीं रोका जा सकता। उन्हें रोका जा सकता है—दर्शन के द्वारा, देखने के द्वारा। आप देखने का अभ्यास करें। जैसे ही आप देखने लगेंगे, दर्शन होने लगेगा, विचार बंद हो जाएंगे। दो साथ में नहीं चल सकते। या तो दर्शन चलेगा या विचार चलेगा। दर्शन है तो विचार नहीं होगा और विचार होगा तो दर्शन नहीं होगा। दोनों दो दिशागामी पथिक हैं। दोनों में दो भिन्न-भिन्न दिशाएं हैं। दोनों साथ नहीं चल सकते। एक ही चलेगा। नाव बिन ही आड़े, उसको पकड़ें। रहेगा एक ही। या तो दर्शन रहेगा

किसी भी वस्तु को देखा जा सकता है। जहाँ देखना है, वहाँ यह प्रश्न ही नहीं हो सकता कि किमको देखना है और किसको नहीं देखना है। किसी भी वस्तु को देखा जा सकता है, देख सकते हैं।

आकार को देखें। यह सबसे सीधा दर्शन है। कोई भी आकार सामने आया और हमने उसे देखना प्रारम्भ कर दिया। आकार का दर्शन करने लग गए। हर आकृति, जो सामने आयी, उसके बाहरी रूपको देखने लग गए। हर आकृति के दो रूप होते हैं—एक बाहरी और दूसरा भीतरी। एक उसका बाहर का रूप और दूसरा उसका आन्तरिक रूप, अन्दर का रूप। ऐसी एक भी वस्तु नहीं है जिसका बाहर का रूप तो हो और अन्दर का रूप न हो। अथवा अन्दर का रूप हो और बाहर का रूप न हो। दोनों होते हैं। जहाँ रस होता है, वहाँ छितका भी होता है। जहाँ छितका होता है, वहाँ रस भी होता है। हम छितके को भी देखें और रस को भी देखें। हम गूदे को भी देखें और छितके को भी देखें। बाहर और भीतर—दोनों को देखें। पहले बाहर को देखें, फिर भीतर को देखें। पहले स्पूल को देखें, फिर मूदम को देखें।

पहले दर्शन में जो हमारे सामने आता है वह है स्पूल रूप। किन्तु जो पहले दर्शन में आता है उतना ही वह नहीं, उसके भीतर भी बहुत है। मूदम को भी देखें। मेरे हाथ में पेंसिल है। आप इसके स्पूल रूप को देख रहे हैं। आप इसे गहराई से देखते चले जाएँ। एक मिनट, दो मिनट, पांच मिनट—देखते ही चले जाएँ। देखते-देखते वह स्पूल रूप नष्ट होता-सा सनेगा और उसका भीतरी रूप, मूदम रूप हमारे सामने आने सनेगा। आप देखते चलें, देखते चलें, देखते चलें। गहराई में बतरे। इतने नये-नये पर्याय उस वस्तु के सामने आवेंगे कि आप धाश्चर्यचकित रह जायेंगे।

आज मैं पेंसिल के आकार को देख रहा था। उसकी आकृति पर एकाग्र हो गया। पहले इसके एक रूप को देखा, केवल स्पूल आकार दिया। दूसरी बार दृष्टि यदि तो रग दिया, तीसरी बार मूदम अधर दिख। वे पहली बार में नहीं दिख सके थे। अब बहुत ही स्पष्ट रूप से दिखने लगे। पेंसिल एक छोटी-सी वस्तु है, अपने-आप में अनन्त पर्यायों को समेटे हुए। एक बार के दर्शन से वे अनन्त पर्याय हमारे सामने प्रकट नहीं होंगे। किन्तु हम त्रितनी गहराई से, त्रितनी गूढमत्ता से देखते चले जाएँगे, वे पर्याय, एक-एक कर, बमजः उद्घाटित होते चले जाएँगे। संभव है, यदि हम इसी पेंसिल को पांच-दस दिन तक देखते रहें तो यह पेंसिल पेंसिल नहीं रहेगी। हमारे लिए यह और कुछ हो जाएगी। यह सत्य के उद्घाटन का माध्यम बन जाएगी।

तो हम आकार को देखें, बाहर को देखें और भीतर को भी देखें। स्पूल को देखें और मूदम को भी देखें। देखते रहें, देखते रहें। देखते ही चले जाएँ। गहरे में

कहा है। आज के शरीरशास्त्री उन्हें क्लैन्ड्स कहते हैं। जापान में प्रचलित बौद्ध पद्धति 'जूडो' में उन्हें क्यूशोस (Kyushos) कहते हैं। यह एक आश्चर्यकारी बात है कि योग के आचार्यों ने चक्रों के जो स्थान और आकार माने हैं, आज के शरीरशास्त्रियों ने क्लैन्ड्स के जो स्थान और आकार माने हैं और जूडो पद्धति में क्यूशोस के जो स्थान और आकार माने हैं—वे तीनों समान हैं। विशेष अन्तर नहीं है। तीनों की धारणा समान है।

क्र० सं०	जूडो क्यूशोस	क्लैन्ड्स	योग-चक्र
१.	टेन्डो (Tendo)	पिनिम्रल क्लैन्ड	सहस्रार चक्र
२.	ऊतो (Uto)	पेच्यूटरी क्लैन्ड	आज्ञा चक्र
३.	हिचु (Hichu)	थाइराइड क्लैन्ड	विशुद्धि चक्र
४.	क्योटोट्सु (Kyototsu)	थाइमस क्लैन्ड	अनाहत चक्र
५.	सुइगेत्सु (Suigetsu)	सोलार प्लेक्सस	मणिपुर चक्र
६.	माइओजो (Myojo)	ऐड्रिनल क्लैन्ड	स्वाधिष्ठान चक्र
७.	सुरिगने (Tsurigane)	पेल्विक प्लेक्सस	मूलाधार चक्र

एक के बाद एक क्लैन्ड या क्यूशोस या चक्र को देखते चले जाएँ। सबके स्थान स्पष्ट रूप से प्रतिभासित होने लगेंगे। इन्हें देखने का बहुत बड़ा परिणाम होता है।

हमारे सामने देखने के लिए बहुत चीजें हैं। यह प्रश्न व्यर्थ हो जाता है कि हम क्या देखें ? देखने के लिए यह शरीर ही पर्याप्त है। शेष अणु भी बहुत बड़ा है। इतना बड़ा है कि देखने की वस्तुओं का कभी अभाव होगा ही नहीं। देखने के लिए कोई वस्तु निरव्ययी नहीं है। जिस वस्तु को हम निकम्मी से निकम्मी मानते हैं, घृणित से घृणित मानते हैं, उसके दर्शन में भी हमें सत्य का दर्शन होता है। ये वस्तुएँ निरव्ययी या घृणित या घराब तब तक हैं जब तक हमारा दृष्टिकोण दूगरा होता है। जब दृष्टिकोण सत्य की देखने का हो जाता है, फिर कोई वस्तु निरव्ययी नहीं है, कोई वस्तु घृणित नहीं है, कोई वस्तु घराब नहीं है। अच्छी-बुरी का भेद समाप्त हो जाता है। बेचन वपार्य की देखने की, सत्य की देखने की बात शेष रह जाती है।

क्या देखें ? यह पहला प्रश्न था। इस पर मैंने थोड़ी-थी चर्चा की।

अब दूसरा प्रश्न है—कैसे देखें ? यह बहुत ही महत्व का प्रश्न है। देखना जिसना महत्वपूर्ण है, उसमें अधिक महत्वपूर्ण है—कैसे देखें ? इसका मीठा उत्तर

यह है 'अनिमेष दर्शन'। किसी वस्तु को एकटक देखें। आँखें खुली है, उन्हें खुली रहने दें। पलक न झपकाएं। एकटक देखें। यह होगा 'अनिमेष दर्शन'—एकटक देखना। तब और हठयोग में इसे 'त्राटक' कहा गया है। त्राटक का अर्थ है—एक बिन्दु को अपनाक दृष्टि से देखना, निरंतर देखना।

तीसरा प्रश्न है—क्यों देखें? देखना चेतना का मूल स्वभाव है। सोचना बुद्धि का काम है। बुद्धि चेतना की एक रश्मि है। विचारना उसका एक आलोक है। देखना अर्थात् चेतना का काम है। जब चेतना अनावृत्त होती है तब केवल दर्शन होता है, चिन्तन नहीं होता। देखना हमारा स्वभाव है इसलिए क्यों देखें—यह प्रश्न ही नहीं होता। हम अपने स्वभाव से कम परिचित हैं, इसलिए यह प्रश्न होना अस्वाभाविक भी नहीं है। जितना गहरा और स्थिर देखते हैं, उतनी ही एकाग्रता होती है। उतनी ही समाधि पुष्ट होती है। समाधि का सबसे श्रेष्ठ उपाय है देखना। किसी एक बिन्दु या लक्ष्य पर मन को स्थिर करें और निरंतर देखने जाएं। कुछ ही क्षणों में निर्विचारता घटित हो जाएगी, समाधि का अनुभव होने लगेगा। देखने की निरन्तरता जैसे-जैसे बढ़ेगी, वैसे-वैसे समाधि पुष्टि होती चली जाएगी।

एकाग्रता और निर्विचारता के जितने साधन हैं—मन, जग, श्वास-निरोध, एवं विचार का अवलंबन आदि-आदि—वे सब स्वाभाविक नहीं हैं। इनमें कुछ विशेष विकल्प या प्रयत्न करना होता है। देखना स्वाभाविक है। उसमें किसी कल्पना, विचार या विकल्प का महारा लेना आवश्यक नहीं होता। मन को बल-पूर्वक नियोजित करने की स्थिति भी नहीं आती। केवल मन का नियोजन करना होता है। उससे सहज ही स्वभाव उद्बुद्ध हो जाता है और छिपी हुई शक्ति प्रकट हो जाती है। स्वभाव की अनुभूति, चैतन्य का साक्षात्कार, स्थूल में छिपे हुए सूक्ष्म का प्रत्यक्षीकरण, आनन्द और शक्ति की अनुभूति सतत दर्शन के द्वारा ही हो सकती है। इसलिए देखने का अर्थ बहुत गभीर और बहुत जटिल नहीं है, बहुत भीमानवीय भी नहीं है।

दर्शन (देखने) के तीन प्रश्न हैं—क्या देखें? कैसे देखें? क्यों देखें?

इन तीनों प्रश्नों की सक्षिप्त चर्चा प्रस्तुत है। अब दूसरा पहलू है—सोचना। सोचना, विचार करना, चिन्तन करना। चिन्तन भी मध्य की उपलब्धि का बहुत बड़ा साधन है। व्यर्थ नहीं है। विचार की व्यर्थता नहीं है। विचार की भी मार्पकता है। विचार की व्यर्थता तब होती है जब वह किसी एक विषय पर केन्द्रित नहीं होता। केवल विचार करते चले जाते हैं, तब विचार की व्यर्थता होती है। समझदार आदमी और पापल आदमी में अन्तर क्या है? बहुत बड़ा अन्तर नहीं है। छोटा-सा अन्तर है। जो आदमी, जब चाहे तब, अपने विचारों पर नियंत्रण कर सकता है, वह होता है, समझदार आदमी। जो आदमी अपने

देखें, फिर उनके परिणामों पर विचार करें, चिन्तन करें और जो निष्कर्ष निकलें उसमें लाभ उठाएं ।

ध्यान के दो पहलू हैं—प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा । हम देखें और सोचें । हम दोनों प्रकार के ध्यानों का अवलम्बन लेकर सत्य का बोध करें, वयार्थ को जानें, समझे और तटस्थ भाव से देखने का अभ्यास करें । इसमें प्रेक्षा ध्यान की सफलता प्राप्त हो मनेगी । प्रेक्षा ध्यान का प्रयोजन ही है कि हम ध्यान की गहराई में जाकर देखने और सम्यक् प्रकार से चिन्तन करने का अभ्यास कर सकें और सत्य का साक्षात् कर सकें ।

शरीर को साधें

पहले पाँवर हाउस बनता है। फिर तार खींचे जाते हैं। फिर विजली उन तारों में प्रवाहित होती है और फिर बल्ब में प्रकट होती है। विजली तब तक प्रकट नहीं होती जब तक बल्ब न मिले। हम केवल विद्युत् प्रवाह (करंट) पर ही ध्यान केन्द्रित नहीं करते, किन्तु वह जिसमें अभिव्यक्त होता है उस पर भी पूरा ध्यान केन्द्रित करते हैं।

हमारा शरीर शक्तियों की अभिव्यक्ति का सबसे शक्तिशाली माध्यम है। हम यदि केवल शक्तियों पर अपना ध्यान केन्द्रित करें और उन शक्तियों के अभिव्यक्त होने के माध्यम पर ध्यान केन्द्रित न करें तो इससे भयंकर भूल और कोई नहीं होगी। शरीर माध्यम है। उसकी उपेक्षा करना भीषणतम भूल होगी।

सबसे पहले हमें इस बात पर ध्यान देना होगा कि हमारा शरीर प्रकट होने वाली शक्तियों को झेल पाने में समर्थ है या नहीं? सशक्त है या नहीं? इसमें क्षमता है या नहीं? यदि वह सशक्त नहीं है, सक्षम नहीं है तो किसी भी शक्ति का उसमें अवतरण नहीं होगा। कोई भी शक्ति अभिव्यक्त नहीं होगी। दुर्बल शरीर से किसी भी शक्ति का अवतरण नहीं होता। हमारे शरीर के जितने शक्ति-केन्द्र हैं वे पूरे शक्तिशाली बन जाते हैं तभी उसमें किसी विशेष शक्ति का अवतरण हो सकता है। इस दृष्टि से मैं एक तथ्य आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहा हूँ कि हम शरीर के प्रति उदासीन न हों, उसके प्रति घृणा का भाव न रखें। हम शरीर में प्रेम करना सीखें। प्रेम करें और इसलिए करें कि यह शरीर ही हमारी मारी सफलताओं का माध्यम है, सबसे बड़ा और शक्तिशाली माध्यम है। इस शरीर के बिना कुछ भी नहीं हो सकता। सबसे पहले हम शरीर को समझें और शरीर में रहे हुए विभिन्न शक्ति-केन्द्रों को समझें, चैतन्य-केन्द्रों को समझें।

शरीर क्या है? सामान्यतः यही समझा जाता है कि मांस, रक्त और गंदगी का पुता है शरीर। इसमें हैं—हड्डियाँ, वसा और मज्जा। बड़ा बीभत्स रूप है, जिसे देखते ही मन घृणा से भर जाता है। शरीर का बीभत्स रूप हमारे सामने

प्रस्तुत है। हमने वैराग्य की दृष्टि में शरीर के बीभत्स रूप को देखने का प्रयत्न किया है। यह दृष्टिकोण गन्त नहीं है। यह सब है कि शरीर ऐसा ही है, बीभत्स है। इसमें कोई मार दिखाई नहीं देता। यह जिन सात धातुओं से निष्पन्न है, वे मारी नश्वर हैं। यह शरीर घराब है, बीभत्स है, विकृत है, इसमें कोई सदेह नहीं है। किन्तु यह भी तो देखने का एक कोण मात्र है। दूसरे-दूसरे कोण भी हो सकते हैं। किसी भी वस्तु को देखने का एक कोण नहीं होता। जब हम वस्तु को एक ही कोण से देखते हैं, तब हम एकांगी हो जाते हैं। हमारा दृष्टिकोण मिथ्या बन जाता है। दृष्टिकोण सम्यक् तब बनता है जब हम उस वस्तु को अनेक कोणों से देखें। जब हम अनेक कोणों से देखते हैं तब होता है हमारा दर्शन, अन्यथा दृष्टि रहती है। वह भी टूटी हुई दृष्टि रहती है। वह मिथ्या बन जाती है।

शरीर को देखने का दूसरा दृष्टिकोण भी है। वह यह है कि शरीर जितना सारभूत है, उतना सारभूत हमारे लिए कोई दूसरा पदार्थ नहीं है। मूर्त वस्तु नहीं है। परमात्मा की, चैतन्य की या शक्ति की अभिव्यक्ति कोई कर सकता है तो यह शरीर ही कर सकता है। कोई भी केवलज्ञानी बना है तो वह समर्थ शरीर के बिना नहीं बना।

केवलज्ञान आत्मा की शक्ति है, उसकी निरावरण अवस्था है। इस अवस्था में ज्ञान के सारे आवरण दूर हो जाते हैं और पूर्ण चेतना, अखंड चेतना का उदय हो जाता है। किन्तु इस ज्ञान के प्रकट होने के लिए भी एक शर्त है। हर कोई शरीर केवलज्ञान के अवतरण को ही नहीं झेल सकता। शर्त यह है कि जो शरीर ब्रह्मपमनाराय सहनन वाला होता है वही केवलज्ञान के अवतरण को झेल सकता है। इस शरीर वाला मनुष्य ही केवली हो सकता है, दूसरा नहीं। ब्रह्मपमनाराय सबसे शक्तिशाली संहनन है, शरीर-संरचना है। इसमें अस्थि-बन्ध अत्यन्त मजबूत होता है। इस शरीर को धारण करने वाला मनुष्य ही केवली हो सकता है, सामान्य शरीरधारी मनुष्य नहीं।

आप सोचेंगे, यह कंसी शर्त? यह कंसा अनुबन्ध शरीर के साथ? केवलज्ञान की प्राप्ति चेतना का अभ्युदय है, विशुद्ध चेतना का अवतरण है, चेतना का पूर्ण विराम है। यह आत्म-निर्मलता से प्राप्त होता है। राग-द्वेष का संपूर्ण विनय होने पर मिलता है। फिर उसके साथ यह शर्त क्यों? यह प्रतिबन्ध क्यों कि ब्रह्मपमनाराय संहनन वाला मनुष्य ही केवली हो सकता है, दूसरा नहीं?

यह शर्त हो सकता है, किन्तु मैं समझता हूँ कि यह प्रतिबन्ध बहुत महत्वपूर्ण है।

एक छोटा-सा मन्त्र बताया। उस पर दस आदमी बैठ सकते हैं। इसी ही है समता उसमें। यदि उस पर पचास आदमी बैठने का प्रयत्न करें तो वह मन्त्र टूट जाएगा, क्योंकि उसमें पचास आदमियों के भार को जेलने की समता नहीं है,

शक्ति नहीं है। पतले कपड़े में भारी चीज डालने से कपड़ा फट जाता है। जितना भार है, उस भार को उठाने की, झेलने की जिसमें क्षमता है, वही उस भार को उठा सकता है, झेल सकता है।

शरीर का संहनन, शरीर की संरचना यदि दुर्बल है, हमारा स्नायु-संस्थान दुर्बल है, कमजोर है और यदि उसमें कैवल्य जैसी शक्ति का अवतरण हो जाए तो शरीर फट जायेगा। उसे झेल नहीं पायेगा। चूर-चूर हो जायेगा। कैवल्य की बात तो दूर, छोटी-मोटी शक्ति के अवतरण को भी वह झेल नहीं पायेगा। चूर-चूर हो जाएगा।

मस्तिष्क में एक चक्र है—सहस्रार। वह शक्ति-केन्द्र है। कोई दुर्बल व्यक्ति उस शक्ति-केन्द्र पर ध्यान करता है। ध्यान के साथ वह चक्र सक्रिय हो जाता है। उसकी सक्रियता गर्मी पैदा करती है, ताप और ऊर्जा पैदा करती है। वह गर्मी इतनी तीव्र होती है कि दुर्बल शरीर उसे सह नहीं सकता, झेल नहीं सकता। आदमी पागल हो जाता है।

सामान्यतः बताया दिया जाता है कि सहस्रार चक्र पर ध्यान करो, मन को एकाग्र करो। परन्तु साथ में यह भी ध्यान रखना आवश्यक है कि किस अवस्था में उस केन्द्र पर ध्यान करना चाहिए। जब तक हम आज्ञाचक्र को नहीं साध लेते, आज्ञाचक्र पर ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता का विकास नहीं कर लेते और सीधा सहस्रार चक्र पर ध्यान केन्द्रित करने के प्रयत्न में लग जाते हैं तो अनर्थ घटित हो सकता है। लाभ के बदले अलाभ हो सकता है। वह प्रयत्न सार्थक नहीं होगा, क्योंकि उस तीव्र ताप को झेल सकने की क्षमता हमारे शरीर में नहीं है। अनेक ध्यान-साधक पागल हो जाते हैं। यह ध्यान का दोष नहीं है। यह स्वयं ध्यान-साधक का दोष है, क्योंकि वह इस बात को नहीं जानता कि कब, किस स्थिति में, कहाँ ध्यान करना चाहिए? पहले किस शक्ति का विकास करना चाहिए और किस शक्ति का बाद में विकास करना चाहिए? जहाँ यह ज्ञान नहीं होता, वहाँ तनाव बढ़ता है, ताप बढ़ता है, लाभ के बदले नुकसान होता है।

हम इस बात को भी समझें कि शरीर की शक्तियों के विकास का भी एक क्रम है। शरीर को हमें साधना है तो उन शक्तियों का क्रमिक विकास करना होगा। सबसे पहले हम बैठना सीखें। शरीर को साधने का पहला चरण है—बैठना सीखना। यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। इसी के आधार पर आसनों का विभाग हुआ है। हजारों-हजारों प्रकार बैठने के बतलाए गए हैं। एक-दो नहीं; हजारों प्रकार। बहुत छोटी-सी बात लगती है यह कि हम बैठने पर इतना ध्यान क्यों दें? इतने प्रकारों की क्या जरूरत है? आसनों के इतने भारी विकास की क्या आवश्यकता थी?

एक छोटी-सी बात है—बैठने की। आदमी जैसा चाहे वैसा बैठ जाए। किन्तु

जब शरीर को साधना है और शरीर में विविष्ट शक्तियों का अवतरण करना है तो बैठने की बात को महत्व देना ही होगा। कैसे बैठें, इसे समझना होगा।

सीधे बैठें। रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। घीवा सीधो रहे। पीछे का पूरा भाग—मुपुम्ना के सिरे से लेकर मूलाधार तक, पुतों तक का भाग—पूरा का पूरा सीधा रहे। यह साधना है। सामान्यतः आदमी सीधा नहीं बैठता—या तो वह आगे की ओर झुककर बैठेगा या पीछे की ओर झुककर बैठेगा या अकड़कर बैठेगा। वह सीधा नहीं बैठता। साधना की दृष्टि में सीधा बैठना बहुत आवश्यक है। सीधा बैठने का अर्थ ही है कि हमारी प्राणधारा में कोई अवरोध उत्पन्न नहीं होता। प्राणधारा का सबसे अधिक प्रवाह पुच्छरज्जु में, मुपुम्ना में होता है। रीढ़ की हड्डी पोली है। उसमें मुपुम्ना नाली है। वह मध्य नाली है। उसमें प्राण का प्रवाह होता है। यदि हम टेढ़े बैठते हैं तो प्राण के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है। अकड़कर बैठते हैं तो भी प्राण के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है। हम इधर-उधर मुड़ते हैं तो भी प्राण के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है। सीधे बैठने से यह अवरोध उत्पन्न नहीं होता। इसीलिए कहा गया है कि सीधे बैठो। रीढ़ की हड्डी का, मुपुम्ना का केवल साधना की दृष्टि से ही मूल्य नहीं है, स्वास्थ्य की दृष्टि से भी बहुत मूल्य है। आयुर्वेद के आचार्यों ने यहाँ तक लिखा है कि भोजन करें तब सीधे बैठें, टेढ़े-मेढ़े नहीं। बोलें तो टेढ़े न हों। छीकें तो टेढ़े न हों। कोई भी शरीर की क्रिया करें, तब रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, टेढ़ी न हो।

हमारे स्वास्थ्य का मूल आधार है—मुपुम्ना की स्वस्थता। रीढ़ की हड्डी यदि स्वस्थ है, ठीक है तो सारे स्वास्थ्य में कोई गड़बड़ी नहीं होगी और यदि वह अस्वस्थ है, ठीक नहीं है तो उसका असर समूचे शरीर पर आएगा। आज चिकित्सा जगत् में माना जाता है कि रीढ़ की हड्डी की विकृति के कारण ही बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। इसलिए किसी भी बीमारी की अलग से चिकित्सा करने की आवश्यकता नहीं है, केवल रीढ़ की हड्डी की चिकित्सा कर दो, बीमारी ठीक हो जाएगी। यह भी चिकित्सा की एक पद्धति है।

मेरे घुटने में दर्द था। एक चिकित्सक को दिखाया। उसने 'एक्सप्लेनर' चिकित्सा पद्धति से चिकित्सा प्रारम्भ की। उसने कहा—'रीढ़ की हड्डी में कुछ गड़बड़ है, इसीलिए घुटने में दर्द हुआ है।' यह कहा का सबब ! घुटने में दर्द है और उसका सबब है रीढ़ की हड्डी से। पेट में दर्द होता है, सिर में दर्द होता है, कमर में दर्द होता है, शरीर में कहीं भी दर्द हो—वह सारा होता है रीढ़ की हड्डी की गड़बड़ी के कारण। उसकी चिकित्सा करो, दर्द मिट जाएगा। बीमारी मिट जाएगी। रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर और स्वास्थ्य का मूल बन्ध है। साधना की दृष्टि से भी वह महत्वपूर्ण है। जिस साधक ने मुपुम्ना को ठीक से समझ लिया, उसने साधना की कोटी पकड़ ली। जिसने मुपुम्ना की ठीक से नहीं समझा, उसे

नहीं साधा, वह साधना करता हुआ भी अपने प्रयत्न में सफल नहीं हो सकता।

हमारे शरीर में अनेक चैतन्य-केन्द्र हैं, जहाँ चेतना विकसित है, प्रकट है। इन केन्द्रों के माध्यम से विशेष शक्तियों का अवतरण होता है। हम उन केन्द्रों को साधें, विकसित करें। जब तक हम उनको विकसित नहीं करेंगे, तब तक उन का उपयोग नहीं हो सकेगा। एक कहानी है, किन्तु वह इस तथ्य को स्पष्ट करने वाली है।

एक भाई अपनी बहन के घर गया। भोजन का समय हुआ। न जाने वहन के मन में क्या बात उत्पन्न हुई, उसने थाली में गेहूं परोसे और उसे भाई के सामने रख दी। भाई प्राकृतिक चिकित्सा नहीं करवा रहा था कि कच्चे गेहूं खाए। परन्तु वहन ने परोसा। भाई ने देखा। वह बोला—'वहन ! यह क्या ? ये कैसे खाए जा सकते हैं ?' वहन बोली—'भैया ! मैंने मूल वस्तु परोसी है। सारे खाद्य इसी से बनते हैं। यह मूल खाद्य है। मैंने सोचा—भाई घर आया है। उसे मूल का ही भोजन कराऊँ।' भाई ने सुना। बिना कुछ खाए उठ गया। बेचारा खाता भी तो क्या ?

कुछ महीने बीते। वहन की लड़की के विवाह का प्रसंग आया। वहन के घर उसने एक पूड़ा भेजा। भाई के घर से कुछ आया देख, वहन प्रसन्न हुई। उसने पूड़ा खोला। उसमें रुई थी। केवल रुई। वहन को कुछ भी समझ में नहीं आया। वह बढ़िया कपड़ों की आशा लगाए बैठी थी। पर मिली उसको केवल रुई। कुछ दिनों बाद भाई भी आ गया। वहन ने पूछा—'यह क्या मजाक ! विवाह में रुई का क्या प्रयोजन ? भेजने थे कपड़े और भेजी रुई। यह क्यों ?' भाई बोला—'वहन ! मैंने मूल भेजा है। सारे कपड़े इसी रुई से बनते हैं। मैंने सोचा—कपड़ों का क्या भेजना। वहन के घर विवाह है। कपड़ों का मूल ही भेज दूँ, इसीलिए रुई भेजी है। यह सब कपड़ों का मूल है।'।

गारा भोजन गेहूं से बनता है और सारे कपड़े रुई से बनते हैं, यह सही है, पर बात अधूरी है, पूरी नहीं। मैं भी मानता हूँ कि गेहूं से भोजन बनता है और रुई से कपड़े बनते हैं किन्तु केवल गेहूं से न पेट भरता है और केवल रुई से न लग्ना का निवारण होता है और न सर्दी-गर्मी से बचाव ही होता है। गेहूं से भोजन बनाना होता है, तब भूख मिटती है। रुई से कपड़ा बुनना होता है तब लग्ना का निवारण ही मालूम होता है और सर्दी-गर्मी से बचाव हो सकता है। पेट तभी भरेगा जब गेहूं से रोटी बनाकर खायी जाएगी। सर्दी-गर्मी से तभी बचाव हो सकेगा जब रुई से कपड़ा बुन लिया जाता है।

जानाया तभी तो मूल है, कच्चा सामग्री है। इससे हम जो चाहें बन सकते हैं, खाया कर सकते हैं। इसमें हमारे सभी शक्ति के केन्द्र और चैतन्य के केन्द्र मौजूद हैं। हम इसे हम बर्तमान ही भी देख सकते हैं, अतीत को भी देख सकते हैं और

अविष्य को भी देख सकते हैं। जिस शक्ति के अवतरण के बाद हम अपने हाथ को वज्र भी बना सकते हैं और अपनी छाती पर से मोटर और हाथी को भी निकलवा सकते हैं।

जो लोग इस प्रकार के प्रदर्शन करते हैं, जिनकी छाती के ऊपर से टुक निकल जाता है, पर हड्डी नहीं टूटती, शरीर का एक कतरा भी नहीं टूटता, यह कैसे संभव होता है? यह होता है। जिस व्यक्ति ने अपने प्राण को साध लिया, वह ऐसा कर सकता है। उसका कुछ भी नहीं बिगड़ता। ऐसा होता है। पर कच्चे माल से ऐसा कुछ भी नहीं हो सकता। केवल शरीर से ऐसा नहीं हो सकता। कच्चे गेहूँ से पेट नहीं भरता। केवल रई से सर्दों-गर्मीं नहीं मिटती। पेट भरने के लिए, तन ढंक्ने के लिए और-और तैयारी की भी जरूरत होती है। यही बात शरीर के संबंध में है। शरीर को साध लेने की जरूरत है। उन शक्ति-केन्द्रों और चैतन्य-केन्द्रों को विकसित कर लेने की जरूरत है। पूरी तैयारी की जरूरत है। साधना की दृष्टि से शरीर को साधना अत्यन्त आवश्यक है।

शरीर को साधें। शरीर के हर अवयव की जो शक्ति और चैतन्य के अवतरण की जो क्षमता है, अभिव्यक्ति की जो क्षमता है, उस केन्द्र को इतना शक्तिशाली बना लें कि बड़ी शक्ति का अवतरण हो सके, विशाल चैतन्य की अभिव्यक्ति हो सके और उसका हम उपयोग कर सकें।

शरीर को साध लेने का एक उपाय है—आमन। आपने सुना होगा कि भगवान् महावीर सोलह-सोलह दिन-रात तक पड़े-के-पड़े रह जाते। पड़ा रहना भी एक आमन है। महावीर कभी उकड़ू आमन में बैठते तो रात-भर बैठे रहते। पत्रा भूमि पर टिका रहता, पर एड़ी ऊंची रहती। वे केवल पत्रों के आधार पर पूरी रात, पूरे दिन बैठे रहते। जैन, बौद्ध और वैदिक परंपरा में हज्जारों-हजारों साधक हुए हैं, सग्याप्तो हुए हैं। उन्होंने अपने शरीर को साधने के लिए विभिन्न आमनों का सहारा लिया है। यह अस्वाभाविक और असहज-सा लगता है कि कोई साधक इतने लंबे समय तक एक ही आसन में बैठा रह सके? यह अस्वाभाविक लग सकता है, पर बात ऐसी नहीं है। आपको कोई बड़े दिन रात भर न सोए, उकड़ू आसन में रात बिताए, आपको लगेगा—यह क्या! अस्वाभाविक कथन है। पर जिन्होंने शरीर को साधा है उनके लिए यह सब असहज नहीं है, अस्वाभाविक नहीं है।

वायोत्सर्ग करना अस्वाभाविक लग सकता है। तकं हो सकता है कि शरीर को हिताए-दुभाए बिना कैसे बैठा रहा जा सकता है? यह असंभव है। आपको ज्ञात होगा कि भगवान् श्रृंग के पुत्र बाहुबली बारह महीनों तक वायोत्सर्ग की मुद्रा में पड़े रहे। एक पूरा वर्ष बीत गया। बाय-नाम पास उग गया। मत्तारों ने उनके शरीर को आवेष्टित कर डाला। पदियों ने शरीर पर नींद बना लिये। वे

अचानक चढ़े रहें। क्या यह संभव है कि एक व्यक्ति एक वर्ष तक, पूरे बारह महीने तक चला रह सके ? हिले-डुले नहीं। असंभव-सा लगता है। सब ऐसा नहीं कर सकते। किन्तु जिस व्यक्ति ने अपनी शक्तियों को जागृत करने के लिए, अपने गति-केंद्रों को विकसित करने के लिए, प्रकट करने के लिए, शरीर को साध लिया, वह व्यक्ति ऐसा कर सकता है। ऐसा हो सकता है। इस स्थिति को नकारा नहीं जा सकता। हम यह न मानें कि यह संभव नहीं है किन्तु यह मानें कि हमने उसे संभव बनाने का प्रयत्न नहीं किया जिसे संभव बनाया जा सकता है।

पहली बात है—आसनों की। इसमें खड़ा रहना, लेटना और बैठना—तीनों आँसवना जाती हैं। शरीर को साधने के लिए आसनों को साधना बहुत जरूरी है। आसनों को साधने का अर्थ है—सोए हुए शक्ति-केंद्रों को जगाना, सक्रिय बनाना, गतिशील बनाना। शरीर को साधने का आसन ही एकमात्र साधन नहीं है। दूसरा साधन है श्वास।

श्वास शरीर में अलग नहीं है, उसी का एक भाग है। श्वास को साधने का अर्थ है शरीर को साधना और शरीर को साधने का अर्थ है श्वास को साधना।

दूसरा प्रश्न है कि श्वास कैसे लें। जैसे आसनों के हज़ारों प्रकार विकसित हुए

महान, जो कि शक्ति को धेड़ने का काम करता है, वह इस प्रक्रिया से विकसित हो जाता है, शक्तिशाली हो जाता है।

तीसरा प्रश्न है—चर्चा के विकास का। ये चक्र ज्ञान-केंद्र हैं, शक्ति-केंद्र हैं। इनका विकास करना है। शरीरशास्त्र में जो ग्रन्थियाँ कहलाती हैं, योग की भाषा में वे चक्र हैं। इनकी विस्तृत चर्चा पहले हो चुकी है।

वर्तमान का विज्ञान बताता है कि हमारे मस्तिष्क के पिछले भाग में दो ग्रन्थियाँ हैं। वे बहुत छोटी हैं और एक-दूसरे से सटी हुई हैं। एक ग्रन्थि को विकसित करने का अर्थ है कि उसके विकसित होने पर आप आनन्द से भर जायेंगे। आपकी संवेदना नष्ट हो जाएगी। कोई भी घटना घटित होती हो, आपके मन में कोई भी संवेदना नहीं होगी, कोई पीड़ा नहीं होगी, कोई व्याधा नहीं होगी। अछट आनन्द निरंतर बना हो रहेगा।

दूसरी जो सटी हुई ग्रन्थि है, वह अगर जागृत हो जाए, विकसित हो जाए तो आपका मन सदा दुःख से भरा रहेगा, दुःख कभी मिटेगा नहीं। अच्छी घटना हो या बुरी घटना, दुःख निरंतर बना रहेगा। उसे मिटाया नहीं जा सकेगा।

दोनों ग्रन्थियाँ सटी हुई हैं। एक आनन्द की है और एक दुःख की। एक के विकसित होने पर आनन्द का सागर हिलोरें लेने लग जाता है और दूसरी के विकसित होने पर दुःख के पर्वत टूट पड़ते हैं। दोनों सटी हुई हैं, अतः इनको जागृत करने की प्रक्रिया घटने से घाली नहीं है। घनरा यह है—आनन्द की ग्रन्थि को जागृत करने चले और तनिक-सी भूल में यदि दुःख की ग्रन्थि जागृत हो जाए तो फिर साधक दुःख के गर्त में गिर पड़ता है। मुख की ग्रन्थि जागृत करने चले और दुःख की ग्रन्थि जागृत हो जाए तो कितना बड़ा घनरा हो सकता है—दमकी बरपना भी नहीं कर सकते।

मुख का प्रकट होना, दुःख का प्रकट होना, ज्ञान का प्रकट होना, शक्ति का प्रकट होना—यह सारा-का-सारा हमारी ग्रन्थियों, ज्ञान-तन्त्रुओं और शरीर-तन्त्रुओं पर आधारित है। ये सारे शरीर में हैं। ऐसी स्थिति में हम शरीर की उपेक्षा कैसे कर सकते हैं? उस शरीर को साथ बिना हम विकास कैसे कर सकते हैं? शरीर की तैयारी के बिना, केवल भावना के मत पर, हम भागे बड़ नहीं सकते। यह बहुत जरूरी है कि जैसे हम भावना को शुद्ध करने का प्रयत्न करते हैं, वैसे ही शरीर की शक्ति को विकसित करने का प्रयत्न करें। शरीर के सोए हुए जो ज्ञान-तन्त्रु हैं, ज्ञान-तन्त्रुओं के गुच्छक हैं, उनको विकसित करने का, धोखने का प्रयत्न करें। वे जब तक नहीं खुलेंगे, विकसित नहीं होंगे और उनमें विशिष्ट शक्तियों को धेड़ने की क्षमता विकसित नहीं होगी, तब तक विशिष्ट शक्तियाँ और आनन्द के अवतरण का प्रयत्न भी मफान नहीं होगा। शरीरशास्त्र बतलाता है कि हमारी ग्रन्थियों के साथ और हाथों जब तक उपयुक्त मात्रा में नहीं होते तब

शरीर के तीन मुख्य भाग हैं—मस्तिष्क, ग्रह और पंर। मस्तिष्क शरीर का मुख्य भाग है। मन शरीर का एक भाग है, वचन शरीर का एक भाग है और श्वास शरीर का एक भाग है। ये सारे शरीर के माध्यम से ही प्रकट होते हैं। सैद्धान्तिक भाषा में यह कहा जाता है कि मन के लिए पुद्गलों का ग्रहण शरीर करता है। वचन के लिए पुद्गलों का ग्रहण शरीर करता है। श्वास के लिए पुद्गलों का ग्रहण शरीर करता है। उनको जो रॉ-मेटीरियल—कच्चा माल—चाहिए, वह मारा शरीर देता है। वे तो बाद में बनते हैं।

मन किसे कहा जाता है? जिन मनोयोग्य पुद्गलों को शरीर ने ग्रहण किया, उन पुद्गलों को छोड़ने की क्रिया का नाम मन है।

वचन किसे कहा जाता है? जिन वचनयोग्य पुद्गलों को शरीर ने ग्रहण किया, उन पुद्गलों को विसर्जित करने की क्रिया का नाम वचन है।

श्वास किसे कहा जाता है? जिन श्वासयोग्य पुद्गलों को शरीर ने ग्रहण किया, उन पुद्गलों को छोड़ने की क्रिया का नाम श्वास है।

इस प्रकार सबसे शक्तिशाली केन्द्र है शरीर। शरीर के बारे में दो बातों पर हमें ध्यान देना है। पहली बात है कि हम शक्ति के व्यय को रोकें। दूसरी बात है कि हम प्राणशक्ति का संवय करें।

हम जाने-अनजाने बहुत सारी शक्ति का व्यय कर देते हैं। शक्ति का व्यय शरीर करता है, मस्तिष्क करता है और स्वचालित माइो-संस्थान करता है। इन तीनों से शक्ति का व्यय होता है।

साधना में कायोत्सर्ग का महत्वपूर्ण स्थान है। कायोत्सर्ग करने का बार-बार विधान है। क्यों? उसका उद्देश्य क्या है? इसका एकमात्र उद्देश्य है कि शक्ति का जो व्यर्थ ही व्यय हो रहा है, उसे रोक आएं। बचाया गया कि मौन करो। क्यों? इसीलिए कि बाणों के द्वारा जो शक्ति खर्च हो रही है, उसे बचाया जा सके। कहा गया है कि मन को केन्द्रित करो, जबरता को मिटाओ। किसलिए? इसीलिए कि मस्तिष्क की जो शक्ति व्यर्थ हो खर्च हो रही है, उसे बचाया जा सके।

तो यह सारी क्रिया इसीलिए है कि शरीर की शक्ति को बचाया जा सके और शक्ति का सही ढंग में उपयोग किया जा सके जो फलश्रु खर्च हो रही है। जो व्यर्थ खर्च हो रही है उसे बचाकर, भंडार को सुरक्षित रखा जा सके और विविष्ट चेष्टा के अवतरण के लिए उसका उपयोग किया जा सके।

दूसरी बात है शक्ति के संचय की, प्राण-शक्ति के संचय की। हमारी शक्ति का सबसे बड़ा स्रोत है—प्राणधार। शक्ति प्राण होती है प्राणधार के? हमारे शरीर में शक्ति का केन्द्र है मूलाधार चक्र और उसमें रही हुई ब्रह्म यह प्राण उत्पन्न होता है। मूलाधार की ऊष्मा से प्राण पैदा होता है। नाभि

मे म्याडिस्टान चक्र के नीचे तक के भाग को ऊष्मा से प्राणतत्त्व उत्पन्न होता है। यही प्राण हमारी जीवनशक्ति और प्राणशक्ति है। वही हमारे जीवन को संतानित करती है। उस शक्ति को पैदा किया जाए।

एक प्रयोग आपने सामने प्रस्तुत करें। मैंने स्वयं इसका बहुत बार प्रयोग किया है। चलते-चलते जब थक जाता हूँ, ऐसा लगने लगता है कि शरीर शिथिल हो गया है, पैर थक गए हैं तो उसका प्रयोग करता हूँ और कुछ ही क्षणों में ताजगी का अनुभव होने लगता है, थकान मिट जाती है। बैठे-बैठे जब शिथिलता का अनुभव होता है तो इन-बीत बार इस प्रयोग को दोहराता हूँ और तत्काल तनावना मिट जाती है, ताजगी का अनुभव होने लगता है। यह प्राण-शक्ति को उत्पन्न करने का प्रयोग है। यह प्रयोग है—मूलबंध का। आप अपनी गुदा का सहस्रान करें। दस-बीत मिनट तक इस मुद्रा में रहें। आपको तत्काल अनुभव होगा कि नयी शक्ति का संचार हो रहा है, ताकत आ रही है। क्योंकि प्राण उत्पन्न होने का जो केन्द्र है, उस पर हमने संयम कर लिया, उसे नियंत्रित कर लिया। उसे नियंत्रित बना दिया। वहाँ शक्ति का संचय होता है।

शक्ति उत्पन्न करने में बाहर का सहारा भी लिया जा सकता है। सूर्य प्राण-शक्ति का, जीवनशक्ति का सबसे बड़ा केन्द्र है, पंचाना है, भंडार है। वह अक्षय काय है। हम सूर्य के द्वारा भी प्राणशक्ति को खींच सकते हैं। प्रातःकाल के समय, सूर्योदय के समय, सूर्य के सामने खड़े होकर यदि हम संकल्प करें कि प्राण-शक्ति का संचय हो रहा है, संचय हो रहा है, मस्तिष्क के मार्ग से प्राणशक्ति का संचय हो रहा है; दस-बीत मिनट इस संकल्प को दोहराएं और ध्यानस्थ मुद्रा में रहें।—आप ही अनुभव होगा कि नयी शक्ति का संचार हो रहा है, स्फूर्ति आने लगे हुए है।

आप सूर्य का संचयन के विषय में और उपाय के विषय में कुछ रेखाएं प्रस्तुत कर रहा हूँ। यदि इस बात को हम ठीक समझ लें तो शरीर को स्वस्थ रखने और शक्ति बढ़ाने के लिए हम जानाबूत करेंगे, नियंत्रित करेंगे कि कौन से कौन से उपाय बाह्य और अंतर्गत संचयन करें, प्रकट हो, अभिव्यक्त हो।

शब्द को साधें

ध्यान के साथ ध्येय का संबंध जुड़ा हुआ है। अनेक ध्येय होते हैं, अनेक ध्यान। सबके लिए एक ही ध्येय अनुकूल नहीं होता। व्यक्तिगत अलग-अलग अनुकूलताएँ होती हैं। एक के लिए जो अनुकूल होता है, वह दूसरे के लिए नहीं भी होता। सहज श्वास पर ध्यान करना किसी के लिए सरल होता है, अनुकूल होता है, किन्तु कुछ लोग सहज श्वास को नहीं पकड़ पाते। वे अनुलोम, विलोम की सरलता से पकड़ पाते हैं। उनका मन उम पर जम जाता है। कोई दीर्घश्वास को सरलता से पकड़ पाता है। अभी-अभी एक साधक ने बताया कि समवृत्ति श्वास पर ध्यान अधिक केन्द्रित होता है। एक मुनि ने बताया कि दीर्घश्वास और सम-वृत्ति श्वास पर ध्यान केन्द्रित होता है, पर सहज श्वास पकड़ में हो नहीं आता। इस प्रकार सबके लिए एक ही ध्येय हो, यह आवश्यक नहीं है, क्योंकि आदमी यक्ष नहीं है, आदमी यांत्रिक नहीं है। सबकी अलग-अलग क्षमता और अलग-अलग रुचि होती है। इसलिए यह अप्रह्न नहीं होना चाहिए कि ध्येय एक ही होना चाहिए। जैसा प्रेक्षा ध्येय है, वैसे अनुप्रेक्षा भी ध्येय है। आज मैं केवल शब्दात्मक ध्येय की चर्चा करूँगा—इसे पदस्थ ध्यान भी कहा जाता है।

चार ध्यान बताए गए हैं—विहस्य, पदस्थ, रूपस्थ और रूपातीत। इनमें दूसरा ध्यान है—पदस्थ। यह शब्द-ध्यान है। शब्द को साधना है। नहीं बोलना, मौन रहना एक बात है और बोलना, दूसरी बात है। हम केवल मौन रहें, न बोलें, यह भी संभव नहीं है और केवल बोलते ही रहें, यह भी संभव नहीं है। जीवन में बोलने और न बोलने का योग होना चाहिए, समुत्तम होना चाहिए। नहीं बोलने की चर्चा से पूर्व हमें यह समझना है कि हम बोलते हैं तो शब्द को साधें। शब्द के महत्त्व को समझें और उसकी सारी प्रक्रिया को जानें। इसका अर्थ है कि पदस्थ ध्यान करें, पद को ध्येय बनाएं, शब्द को ध्येय बनाएं और उसके आधार पर चित्त की एकाग्रता स्थापित करें।

पद का बहुत महत्त्व है। जब हम पद का उच्चारण करते हैं तब केवल "ॐ"

देती। नाना प्रकार की भाषाएँ वाण नहीं बनती। मैं संस्कृत जानता हूँ, हिन्दी जानता हूँ, प्राकृत जानता हूँ, अंग्रेजी जानता हूँ, फ्रेंच जानता हूँ—इस प्रकार भाषाओं का अर्थ बढ़ता है। भाषा बोलने का माध्यम है, विचार को व्यक्त करने का माध्यम है, वह हमारे अहंकार का माध्यम बन जाती है।

स्वामी रामतीर्थ अमेरिका गए। अमेरिका के राष्ट्राध्यक्ष उनसे मिलने आए। आते ही उन्होंने पूछा—‘स्वामीजी ! आप अपने को बादशाह कहते हैं, यह कैसे ? आप के पास तो कुछ भी नहीं है। जो कुछ है वह थोड़ा ही है। फिर आप बादशाह कैसे हुए, यह समझ में नहीं आता।’ रामतीर्थ ने कहा—‘मेरे पास कुछ नहीं है इसीलिए तो मैं बादशाह हूँ। जो पकड़ता है वह गरीब होता है। जो गरीब होता है वह सब चीजों को बटोरना चाहता है, इकट्ठा करना चाहता है। मैं गरीब नहीं हूँ, बादशाह हूँ। मुझे किसी की जरूरत नहीं। सारी दुनिया मेरी है। मैं क्या बटोरूँ, कहां से बटोरूँ और किसकी बटोरूँ ? समूची दुनिया ही मेरी है। गरीब बटोरने का प्रयत्न करता है। आप सब बटोरने वाले हैं, गरीब हैं, दरिद्र हैं। सच्चा बादशाह तो मैं हूँ, जो कुछ भी नहीं बटोरता। मेरे पास कुछ भी नहीं है, इसीलिए मैं बादशाह हूँ।’

मन्त्रमुक्त बात बहुत ही मर्म की थी। उस मर्म ने राष्ट्राध्यक्ष के हृदय की दीध झाला। मन्त्रासी को भी सतोष मिला कि एक अकिंचन व्यक्ति की बात काम कर गई। वे भारत लौटे। उन्होंने सोचा—‘मैंने जो कुछ कहा, जो कुछ अनुभव किया, भारत के लोगों को भी बताऊँ। भारत में उन्होंने काशी को चुना, क्योंकि काशी पंडितों की नगरी है। पंडित उस बात को अधिक समझ सकेंगे, उसको अधिक मूल्य देंगे। वे काशी पहुंचे। मन्त्र आयोजित हुई। काशी लोग आए। बड़े-बड़े पंडित, दिग्गज विद्वान् आए। रामतीर्थ ने सम्मरण सुनाए। सम्मरण सुनते के बाद एक विद्वान उठा और बोला—‘महाराज ! आप संस्कृत जानते हैं ?’ रामतीर्थ ने कहा—‘मैं संस्कृत नहीं जानता।’ पंडित बोला—‘तो फिर आप ज्ञान की क्या बात करते हैं ? जो संस्कृत नहीं जानता, वह ब्रह्मज्ञान को क्या समझेगा ? वह ब्रह्मज्ञान की बात क्या करेगा ? कैसे करेगा ? उसे अधिकार ही नहीं है कि वह ब्रह्मज्ञान की बात करे।’

बात सारी समाप्त हो गई, मानो संस्कृत ने ही ब्रह्मज्ञान पर अधिकार कर लिया है। ब्रह्मज्ञान पर भाषा का ही अधिकार है। जो ब्रह्मज्ञान आत्मा की निर्मलता, आत्मा की पवित्रता और आत्मा की बिभुति से प्रभूत होता है, जो ब्रह्मज्ञान अन्तःकरण की पवित्रता से उत्पन्न होता है, उस भाषा में कंद कर लिया, यह कितनी बड़ी विडम्बना है। जो संस्कृत जानता है वही ब्रह्मज्ञान का अधिकारी है। जो संस्कृत नहीं जानता, उसे ब्रह्मज्ञान का अधिकार प्राप्त नहीं होता। अन्तर ज्ञान का, आत्मा से सहज उत्पन्न होने वाले ज्ञान को भाषा में बाधकर हमने अपने अहं

धर्मनिष्ठों में, स्नायुओं में रक्त का प्रवाह है। फेफड़ा अपना काम करता है, सीवर अपना काम करता है। पावन-तत्व अपना काम करता है। सारे अवयव अपना काम कर रहे हैं। उनमें संघर्ष पैदा होता है। संघर्ष से विद्युत् उत्पन्न होती है। इसे धार्मिक विद्युत् कहा जाता है। यह संघर्ष से पैदा होती है। एक विद्युत् हमारे मस्तिष्क में पैदा होती है। उसे धारावाही विद्युत् कहा जाता है। यह निरंतर पैदा होने वाली विद्युत् है। हमारे शरीर में दोनो प्रकार की विद्युत् है—धार्मिक विद्युत् और धारावाहिक विद्युत्। दोनो में बहुत बड़ी शक्ति है। पवन भीतर जाता है। उसकी टकराहट से शब्द उत्पन्न होता है। शब्द के साथ दोनो प्रकार की विद्युत् जुड़ जाती है। शरीर के घर्षण से होने वाली विद्युत् भी शब्द के साथ जुड़ जाती है और मस्तिष्क की चुम्बकीय विद्युत् या धारावाहिक विद्युत् भी शब्द से जुड़ जाती है। शब्द शक्तिशाली हो जाता है। उसमें अपार शक्ति पैदा हो जाती है।

हम जब बीजते हैं तब शब्द के साथ विद्युत् भी निकलती है। एक व्यक्ति के शब्द का दूसरे पर प्रभाव होता है। उस प्रभाव का कारण है कि शब्द के साथ-साथ जो विद्युत् निकलती है वह प्रभावित करती है। हमारे शरीर में विद्युत् निबलने के कुछ मुख्य स्थान हैं—हाथ की अंगुलियाँ, पैर की अंगुलियाँ, आँखें और ध्वनि। इन स्थानों में होकर शरीर की विद्युत् बाहर जाती है। शब्द के साथ विद्युत् का योग होता है और वह योग शब्द की शक्तिशाली बना देता है। शब्द प्रभावोत्पादक बन जाता है। शब्द की तरंगें, शब्द के प्रकंपन बाहर निबलकर शक्ति पैदा करते हैं।

जो हम सामान्यतः बीजते हैं उसकी वैज्ञानिक व्याख्या यह है कि जँमे हम बीजते हैं, बारह वर्ष तक बीजते चले जाएं तो इतनी-सी विद्युत् पैदा होगी जिसके द्वारा एक बार हजामत कर सबने जितना पानी मर्ग हो सकता है। इतनी-भी विद्युत् बहुत कम विद्युत् है किन्तु अब उस शब्द के साथ संकल्प की शक्ति जुड़ती है तो उसमें बहुत तीव्रता आ जाती है, तीव्र गति आ जाती है। इतनी गति कि संकल्प के साथ निबला हुआ वह शब्द प्रति सेकण्ड एक करोड़ मील की यात्रा कर लेता है। प्रकाश की गति एक सेकण्ड में एक लाख छियामी हजार मील है। किन्तु संकल्प-शक्ति के साथ निबला हुआ शब्द विशिष्ट प्रकार की गति करता हुआ एक सेकण्ड में एक करोड़ मील चला जाता है। वर्तमान में इस विषय में अनेक घोषे हुई हैं। बहुत विकास हुआ है। आज सुपरसोनिक विमान आकाश की छाती की चीरकर उड़ान भर रहे हैं। वे ध्वनि की गति से भी तेज चलते हैं। हॉरो को बाटने के लिए ऐसे यंत्र बने हैं जो एक सेकण्ड में बीस हजार स्ट्रोक देते हैं, चोट करते हैं। यह होगा है सूक्ष्म ध्वनि के द्वारा।

हम पदच ध्यान की शक्ति की समझें। यह एक माध्यम है। शब्द एक माध्यम

हैं। अहंम् का जप करते हैं, अहंम् की ध्वनि करते हैं। अहंम् की ध्वनि केवल शब्द में नहीं है। ध्वनि नया गुप्त रहता है। वह हमारे सामने नहीं होता। यदि ध्वेय प्रकट हो या प्रकट हो जाए तो फिर ध्यान करने की कोई जरूरत ही नहीं रहती। ध्वेय एक स्थूल रूप में हमारे सामने रहता है। हमेशा असिद्ध को सिद्ध करने का प्रयत्न होता है। सर्वज्ञान में साध्य का लक्षण ही यह माना है कि 'असिद्धं साध्यम्'—जो असिद्ध है, वह साध्य है। यदि सिद्ध है तो वह साध्य नहीं बन सकता। उनको साधने की जरूरत नहीं होती। साध्य वह बनता है जो सिद्ध नहीं है, जो साध्य नहीं गया है, जिसे साधना है। यदि अहंत् हमारे सामने प्रकट हो, सिद्ध हो, तो उसे ध्वेय बनाने की कोई आवश्यकता ही नहीं रहती। हम अहंम् को ध्वेय समझा बनाते हैं कि वह हमारे सामने प्रकट नहीं है, सिद्ध नहीं है, गुप्त है। उसे प्रकट करना चाहते हैं, सिद्ध करना चाहते हैं।

मंत्र का चुनाव ऐसा हो कि वह एक ही श्वास में पूरा हो सके। मंत्र के साथ श्वास की सय जुड़ जानी चाहिए। श्वास के साथ उमका सबंध स्थापित हो जाना चाहिए। अहम् एक मंत्र-शब्द है। इसका उच्चारण एक श्वास में सहजता के साथ, आनन्द के साथ किया जा सकता है। कोई कठिनाई नहीं। संवा उच्चारण करे तो भी एक श्वास में समाप्त हो जाता है।

चुनाव भिन्न-भिन्न प्रकार के हो सकते हैं। बड़े मंत्र भी हो सकते हैं। जैसे—
 णमो अरहन्ताण, णमो सिद्धानं, णमो आयरियाण, णमो उवज्जामाण, णमो लोए
 मव्व साहूण—ये पांच पद हैं। बड़ा मंत्र है। बहुत कठिन है कि ये सारे पद, यह पूरा वा पूरा मंत्र, एक ही श्वास में उच्चारित हो सके। उसका भी एक उपाय है। मंत्र यदि बड़ा हो तो उसके हिस्से कर लें। एक श्वास से एक हिस्से का उच्चारण करें। 'णमो अरहन्ताण'—इसका उच्चारण एक श्वास में सहजतया किया जा सकता है। 'णमो सिद्धानं'—इसका उच्चारण दूसरे श्वास में किया जा सकता है। इस प्रकार पांच पदों का पांच श्वासों में उच्चारण किया जा सकता है। पूरे मंत्र का जप पांच श्वासों में किया जा सकता है। श्वास की बात ही पर्याप्त नहीं है। मंत्र-पद की श्वास के साथ लयबद्धता होनी चाहिए।

संपीतम साज-बाज के साथ गाता है। उस साज-बाज के साथ उसके सय की एकता हो जानी है। इसी प्रकार हमारे मंत्र-पद की श्वास के साथ एकता हो जानी चाहिए, सय जुड़ जानी चाहिए। श्वास के साथ जब मंत्र-पद की सय जुड़ जाती है तब एकाग्रता सहजभाव से निष्पन्न हो जाती है। फिर श्वास में और मंत्र-पद के उच्चारण में विसंगति नहीं रहती। बेमेलभाव नहीं रहता। तालमेल हो जाता है और तमन्यया आ जाती है। श्वास का प्रकंपन और ध्वनि का प्रकंपन, दोनों साथ में जुड़ जाते हैं।

हम सब प्रकंपनों का जीवन खी रहे हैं। यदि कोई ऐसा कमरा हो, दर्पण हो और हम उसके सामने खड़े होकर देखें और यदि देख सकें तो दिखाई देगा कि जो बाहर दीय रहा है वह तो स्पून-सा है, कुछ नहीं है। मूढम रूप में मारा शरीर पुद्गलों का प्रकंपन मात्र है। तेज वर्षा होती है। पानी नीचे गिरता है। बुलबुले उठते हैं। पानी का एक बुलबुला उठा, वह फूटा। दूसरा उठा, वह फूटा। तीसरा उठा, वह फूटा। यह कम चलना रहता है। तेज वर्षा में बुलबुलों का नाच-मा होने लग जाता है। बुलबुले उठते हैं, फूटते हैं, विमीन हो जाते हैं। हमारा शरीर भी ऐसा ही है। परमाणु आ रहे हैं, जा रहे हैं, सघटित हो रहे हैं, विघटित हो रहे हैं। तरंगें हो तरंगें, तरंगें ही तरंगें। सारा शरीर तरंगों का, प्रकंपनों का, ऊर्ध्वों का एक पुलिन्दा है। अच्छा है कि उग स्थिति को देख पाने का कोई माध्यम नहीं है। इमीनिए हम मान रहे हैं कि शरीर टोम है। टोम है क्या? विज्ञान मानता है कि हमारा मारा दृश्य जगत् त्रिमं हम जानने-पहचानने

जैसे यदि उसे कूट-पीसकर एकत्रित किया जाए तो वह एक बॉल (गेंद) जितना ही होगा। सारा जगत् बॉल जितना ही होगा। केवल आप नहीं, हम नहीं, सारे पहाड़, नदी-नाले, नारे मकान, सारे बालूकण—सबको कूट-पीसकर एक कर लें तो उनका मात्र एक बॉल जितना ही होगा। ठोस बहुत कम है। केवल प्रकंपन। प्रकंपन ही प्रकंपन। शरीर ठोस लगता है, पर भीतर जाएं, भीतर की यात्रा करें तो लगेगा—सब कुछ पोल ही पोल है। ठोस अत्यन्त कम है। ऊपर चमड़ी आ गई। भीतर का दिखाई नहीं देता। एक आदमी को कूट-पीसकर एकत्रित कर दिया जाए तो सारा है परमाणु जितना भी न बने। सारा जगत् बॉल जितना है। ठोस नहीं है कुछ भी। केवल प्रकंपन ही प्रकंपन है। शरीर की तरंगें, श्वास की तरंगें, विचारों की तरंगें, ध्वनि की तरंगें—हम केवल तरंगों से घिरे हुए हैं। दर्शन की भाषा में कहें तो हम पर्यायों से घिरे हुए हैं। पर्याय ही पर्याय हैं। द्रव्य है क्या ? द्रव्य है आत्मा। वह तो धीमता नहीं है। द्रव्य है पुद्गल। वह भी बहुत सूक्ष्म है। पर्यायों का चक्कर है सारा। तरंगें ही तरंगें। पर्याय ही पर्याय। प्रकंपन ही प्रकंपन। इन सारे प्रकंपनों के बीच में हम जी रहे हैं।

इन प्रकंपनों का ठीक उपयोग करें। उनकी शक्ति का उपयोग करें। ध्वनि भी पर्यायों का उपयोग करना हम सीखें। ध्वनि की तरंगों से उत्पन्न शक्ति को जीत विजयी करें। जब ध्वनि की तरंगें मन की तरंगों के साथ जुड़ जाती हैं, मानस की तरंगों के साथ जुड़ जाती हैं और श्वास की तरंगों के साथ जुड़ जाती हैं, तब बहुत बड़ी शक्ति पैदा होती है।

मन को पटु बनाएं

हमारी चेतना के अनेक स्तर हैं। उनमें सबसे स्थूल स्तर है इन्द्रिय। उससे सूक्ष्म है मन। उससे सूक्ष्म है बुद्धि और उससे सूक्ष्म है अद्वयब्रह्म। इस प्रकार स्तर असंख्य हो सकते हैं। इतने स्तर हैं कि जिनका नामकरण नहीं किया जा सकता। चेतना के इन अनेक स्तरों में से हम गुजरते हैं और अनेक स्तरों में से हम जीते हैं।

इन्द्रिया बहुत स्थूल हैं, इसलिए वे हमारे लिए स्पष्ट हैं। मन की चेतना सूक्ष्म है इसलिए इन्द्रियों की अपेक्षा उसे समझना कठिन है। हम ध्यान करते हैं। उसका संबंध मन में है। इन्द्रियों का ध्यान से सीधा संबंध नहीं है। पहला संबंध मन में जुड़ता है। ध्यान एक प्रकार में मानसिक क्रिया है। ध्यान मचमुच बहुत घटतनाक है। यह कोई सीधी बात नहीं है। इससे बहुत बड़ा घतरा हो सकता है। जो लाभदायी होता है वह घतरनाक भी होता है। दुनिया में ऐसी कोई भी वस्तु नहीं है जो लाभदायी हो और घतरनाक न हो। जिससे बहुत बड़े लाभ की संभावना की जा सकती है, उसमें बहुत बड़े घतरे की भी संभावना होती है। हम यह साध-साध मानकर चलें कि ध्यान से बहुत बड़ा लाभ हो सकता है तो बहुत बड़ा घतरा भी हो सकता है। यदि हम ठीक प्रक्रिया को समझ बिना ध्यान करते हैं तो बहुत कठिनाई पैदा होती है। ध्यान के द्वारा एक विशेष ताप पैदा होता है, गर्मी पैदा होती है। यदि कोई उसे न सह सके तो वह पागल हो जाता है। इसीलिए ध्यान बहुत ही सोच-विचारकर, समझकर करना चाहिए। उसमें बहुत धीमे-धीमे गति पकड़नी चाहिए। यह नहीं हो सकता और नहीं होना चाहिए कि आज ही ध्यान करने बैठें और एक घंटा ध्यान कर लिया। एक घंटा तक ध्यान करने का अभ्यास करने के लिए सदा समय बिताना पड़ता है। पहले दिन दो मिनट ध्यान हो जाए तो बहुत बड़ी मफतना है। दो मिनट का ध्यान छोटी बात नहीं है। यदि कोई व्यक्ति दो मिनट तक बेचिंत रह सके, एकाग्र रह सके, स्थिर रह सके, वह बड़ी मफतना है, उपलब्धि है। ऐसे लोग बहुत ही कम मिलेंगे जो वर्षों के प्रयत्न के बावजूद एक मिनट पर दो मिनट तक

नगाकार एकाग्र रह सकें। वे बीच में ही विचलित हो जाते हैं। दो मिनट तक मन में कोई व्यवधान न आए, विकल्प न आए, यह कम बात नहीं है।

हमारे मन में निरन्तर विकल्प उठते हैं, व्यवधान आते हैं। हम एक विचार को लेकर बैठते हैं। उस पर एकाग्र होने का प्रयत्न करते ही विभिन्न विकल्प और व्यवधान उत्पन्न हो जाते हैं। मन की चंचलता की स्थिति में इन व्यवधानों की चलावता भी नहीं कर सकते। एकाग्र होते हैं तभी हमें पता लगता है कि विकल्पों का प्रभाव सिन्नी तेजी से बह रहा है और वह हमारी एकाग्रता में कितना व्यवधान उत्पन्न कर रहा है। ध्यान बहुत खतरनाक है। वह पहले ही क्षण में या पहले ही दिन या गिरिवर के पहले ही आयोजन में सिद्ध हो जाता है, यह बात सही है। यह स्पष्ट मानकर चलना चाहिए कि अभी जो अभ्यास हो रहा है, वह मानव अवधान का अभ्यास हो रहा है।

मन की भाषा में मन की तीन अवस्थाएं हैं—अवधान, एकाग्रता या धारणा और ध्यान। मनोविज्ञान भी इसी का संवादी विचार प्रस्तुत करता है। उसमें भी तीन अवस्थाएं मानी गई हैं—अटेंशन, कॉन्सन्ट्रेशन और मेडिटेशन। अवधान, केन्द्रीकरण और ध्यान। ये मन की तीन अवस्थाएं हैं। मानसिक क्रियाएं इन तीन अवस्थाओं में गुजरती हैं।

पहली अवस्था है—अवधान, अटेंशन। यह मन की वह क्रिया है जहां हम मन को किसी वस्तु के प्रति व्यापृत करते हैं, लगाते हैं। जो मन घूमता रहता है, उसे एक वस्तु के प्रति लगा देने हैं। वस्तु के प्रति मन को व्यापृत करना, मन को संकेंद्रित करना, संलग्नवान् बनाना—यह है अवधान की अवस्था। इसमें पदार्थ के साथ मन का सम्बन्ध जूर जाता है। यह है अवधान। हम कहते हैं—सावधान

उसी एक वस्तु में केन्द्रित कर देना कोंसन्ट्रेशन है, एकाग्रता या धारणा है। यह मन की धारणावस्था है। ध्यान से पहले धारणा करनी होती है। शरीर के किसी भी हिस्से में या किसी वस्तु में मन को स्थापित कर लेना, मन को आरोपित कर लेना, धारणा है। पतंजलि में धारणा की यह परिभाषा की है—‘देशबन्ध, चित्तस्य धारणा’—चित्त को किसी देश में बांध देना, किसी के साथ उसका सम्बन्ध स्थापित कर देना कि वह उसी से बंधा रहे, अन्यत्र न जाए—यह है धारणा की अवस्था।

मन की तीसरी अवस्था है—मेडिटेशन, ध्यान। अवधान के बाद धारणा और धारणा के बाद ध्यान। केन्द्रीकृत मन की जो सधन अवस्था है, वह है ध्यान, जहाँ कि मन स्थिर हो जाता है, जम जाता है। सबे समय तक मन जम जाता है, वह है ध्यानावस्था। वह है मेडिटेशन, ध्यान।

हमने तीन अवस्थाओं पर विचार किया। ध्यान तीसरी अवस्था है।

सबसे पहले अवधान का अभ्यास करना होगा। मन की वह स्थिति पँदा करनी होगी जो अवधान कर सके। मन बहुत ही गतिशील तत्त्व है। मन का काम ही है गति को बनाए रखना। वास्तव में यह उसका स्वभाव नहीं है। हम बिलकुल विपरीत दिशा में जा रहे हैं। स्रोत के साथ चलना बहुत स्वाभाविक है। हर कोई स्रोत के भाग्य चल सकता है। नौका भी चलती है तो स्रोत के साथ चलती है। स्रोत के प्रतिकूल चलना बहुत ही कठिन काम है। जो स्रोत के प्रतिकूल चल सके, वह साधक है, साधना है। भगवान् महावीर ने कहा—

‘अणुसोयर्पटिट्ठएवहुजणम्मि पडिसोयत्तल्लक्खेण।

पडिसोयमेव अप्पा दायध्वो होउकामेण॥’

समुद्रा सतार स्रोत के पीछे चल रहा है। सारा समाज, सारी जनता स्रोत के पीछे चल रही है, प्रवाह के साथ-साथ चल रही है। ऐसी स्थिति में प्रतिशोक में चलना बहुत कठिन काम है। बहुत सहचर की बात आगे बही है—‘अणुसोअो सतारो, पडिसोअो तस्स उत्तारो’। अनुस्रोत अर्थात् स्रोत के पीछे चलना, इसी का नाम है समार। स्रोत के पीछे चलना, यही है चषलता। स्रोत के साथ चलना, यही है अज्ञाति। स्रोत के साथ चलना, यही है दुःख। स्रोत के प्रतिकूल चलना, यही है शाति, यही है स्थिरता, यही है उत्तारो—पार या जाना। जो स्रोत के प्रतिकूल चलने की शक्तता रखता है वह सधमुष पार या जाता है, पार चलता जाता है। ध्यान की क्रिया प्रतिशोक की क्रिया है, स्रोत के प्रतिकूल चलने की क्रिया है। जो मन चषल है, गतिशील है, उसे केन्द्रित करना, अवहित करना या स्थिर करना—यह सारी विपरीत क्रिया है यानी जो मन का स्वभाव नहीं है उस स्वभाव में मन को ले जाता और स्थापित कर देना। हमसे समझा जा सकता है कि ध्यान कितनी कठोर क्रिया है। इसे बहुत सीधा और बहुत सरल न समझें।

ध्यान की जो एक विभीषिका है, उसे मैंने प्रस्तुत किया है। संभव है कुछ लोग समझें डर भी जाएं। वे ऐसा सोचें—इतनी कठोर साधना है ध्यान की, फिर हम उसे करते क्यों बैठे हैं? मैं ऐसा कहना नहीं चाहता कि आप वस्तु-स्थिति को समझें ही नहीं। आपके मन में भय पैदा हो जाएगा इसलिए मैं सत्य को छिपा दूँ, यह मुझे मान्य नहीं है। इस भ्रान्ति को मैं पसन्द नहीं करता। मैं नहीं चाहता कि आप भ्रान्ति में रहें। जो जैसा है, उसे वैसा ही समझना होगा। ध्यान की साधना मरमुन कठिन है। यदि हम उसे सरल मानकर चलेंगे तो संभव है हमारे मन में भ्रान्ति पैदा हो जाए और हम ध्यान की स्थिति तक पहुँच ही न पाएं। यह भ्रान्ति-भ्रान्ति नहीं होनी चाहिए। हम ध्यान करते हैं, मूर्च्छा को तोड़ने के लिए। हम ध्यान करते हैं, प्रमाद को तोड़ने के लिए। यदि ध्यान के द्वारा नयी मूर्च्छा पैदा हो जाए, नयी भ्रान्ति पैदा हो जाए—यह कभी ईष्ट नहीं है। जिस असत्य को तोड़ने के लिए, जिस असत्य से दूर होने के लिए हम ध्यान करते हैं, यदि उसी ध्यान के मादारे एक नया असत्य जन्म ले ले—यह कभी वांछनीय स्थिति नहीं हो सकती। इसलिए बहुत ही मयायंवादी और वस्तुवादी होकर, वास्तविकता को समझकर, हम ध्यान के मार्ग में प्रवेश करना होगा। हमें यह मानना होगा कि ध्यान एक सही साधना है, लंबी प्रक्रिया है। हम जल्दबाजी न करें कि वह जल्दी सिद्ध हो जाए। उसे सिद्ध करने के लिए जिस तैयारी की जरूरत है उसकी चर्चा 'मिथ्या मार्ग' के अन्तर्गत में कर चुका हूँ। पूरी तैयारी के बिना, कुछेक को जो भी मार्ग बिना यदि हम ध्यान को सिद्ध करना चाहेंगे तो लाभ के बदले हानि ही भोगना ही अधिक होगी।

न कर सके, उसका अतिष्ठ न कर सके।

तैयारी हर किसी को करनी होती है। तैयार के बिना कोई भी काम नहीं हो सकता। ध्यान के लिए भी पूर्व-तैयारी की जरूरत है। और उस तैयारी में शरीर का साधना जरूरी है। वैसे ही मानसिक तैयारी के लिए, सबसे पहले, अवधान का अभ्यास जरूरी है।

इसलिए आज ध्यान की धर्चा करने से पूर्व मैं इन विषय की धर्चा कर रहा हूँ कि हम मन को पटु बनाएं, मन को कुशल बनाएं, मन को प्रशिक्षित करें। उसे इस प्रकार प्रशिक्षित करें कि उसकी क्षमता विकसित हो जाए और ध्यान की स्थिति तक पहुंचने की योग्यता संपादित हो जाए। अवधान योग्यता का संपादन है। मन को पटु बनाए बिना, मन की पटुता को संपादित या अर्जित किए बिना हम ध्यान की भूमिका तक नहीं पहुंच सकते इसलिए मन को पटु बनाना, कुशल बनाना बहुत ही जरूरी है। मन को पटु बनाने के लिए अनेक अभ्यास कराए जाते हैं। आसनों का अभ्यास इसलिए कराया जाता है कि शरीर पटु बन जाए। उसमें पटुता आ जाए। उसमें इतना लचीलापन आ जाए कि हम उसे जैसा चाहें जैसा मोड़ सकें। आसनों के द्वारा हमारी रीढ़ की हड्डी में इतना लचीलापन आ जाता है कि हम चाहें जैसा शरीर को मोड़ सकते हैं। जिसकी रीढ़ की हड्डी लचीली नहीं होती, वह शरीर को मोड़ नहीं सकता। शरीर में अकड़ रहती है। जैसे शारीरिक साधना के लिए रीढ़ की हड्डी को लचीली करने के आसन जरूरी हैं वैसे ही मानसिक साधना के लिए अवधान के विविध प्रयोग करना भी जरूरी है।

मन का संबंध है बाह्य विषय के साथ। मन को हम प्रशिक्षित करें। उसके प्रशिक्षण का भी एक तम है। नदी सूत्र में वह तम बहुत ही सुन्दर ढंग से प्रतिपादित है।

पहला तम-पुनः है—अल्पग्राही, बहुग्राही। ये दो धरण हैं। मन को हम एक कार्य में लगाएं जिसमें कि वह एक बिन्दु को पकड़ सके, छोड़े की पकड़ सके या छोड़े काग तक किसी वस्तु को पकड़ सके। यह है अल्पग्राही। बहुग्राही अर्थात् बहुत को पकड़ना, बड़ी चीज को पकड़ना, सबे काग तक पकड़े रखना।

हम प्रेरणा करते हैं। शरीर की प्रेरणा करते हैं। श्वास की प्रेरणा करते हैं। मुलाव दिया जाता है कि नासाग्र पर आने-जाने वाले श्वास को देखो। श्वास के गम को देखो। श्वास के निर्गम को देखो। श्वास भीतर जाता है, उसे देखो। श्वास बाहर निवर्तता है, उसे देखो। नासाग्र पर केवल श्वास को देखो। मन को नासाग्र पर केन्द्रित करो, अवहित करो। मन के अवधान को नासाग्र पर टिकाओ और आने-जाते श्वास को देखो। जैसे द्वार पर खड़ा सनरी एच ही बात का ध्यान रखता है कि कौन भीतर आ रहा है और कौन बाहर आ रहा है? जब कोई



महारानी का चित्र ! राजा स्तब्ध रह गया। फिर एक बार ध्यान से देखा। जहाँ रानी के शरीर में तिल है वहाँ तिल है। जहाँ मस है वहाँ मस है। शरीर में जहाँ जो चिह्न हैं, वे सारे चिह्न चित्रगत रानी के शरीर पर हैं। चित्रकार ने सोचा था कि चित्र को देखकर राजा प्रसन्न होगा। पुरस्कार मिलेगा। पर उल्टा हो गया। राजा की भुकुटी तन गई। उसने सोचा—इस चित्रकार का रानी के साथ कोई गुप्त संबंध है, अन्यथा यह यथार्थ चित्र कैसे बना पाता ? राजा सदिग्ध हो गया। उसके मन में भ्रम पैदा हो गया। उसने चित्रकार और रानी दोनों को मृत्युदंड दे दिया।

मन्त्री ने सोचा—देश का सबसे बड़ा चित्रकार और ऐसा चित्रकार कि देश या राष्ट्र को भाग्य से ही प्राप्त होता है, अभी मारा जाएगा। अनर्थ हो जाएगा। यह राजा के पास गया। बोला, 'महाराज ! आप क्या कर रहे हैं ? ऐसे कुशल चित्रकार की हत्या ? उसे मृत्युदंड !' राजा ने कहा—'तुम नहीं जानते। यह दुष्ट है, दुश्चरित्र है, अवोम्य है।' मन्त्री ने कहा—'ऐसा नहीं, महाराज !' राजा ने कहा—'कैसे भोली बात कर रहे हो !' यदि इसका संबंध रानी के साथ नहीं होता तो यह यथार्थ चित्र कैसे बन पाता ? शरीर में वहाँ कौन-सा चिह्न है, शरीर को देखे बिना कैसे जाना जा सकता है ? मन्त्री बोला—'महाराज ! इस चित्रकार के पास अद्भुत शक्ति है। यह शरीर के कोई भी अवयव को देखकर पूरा चित्र बना लेता है, बंटा का बंटा चित्र बना लेता है।'।

राजा ने परीक्षा ली। चित्रकार उत्तीर्ण हुआ। उसे मृत्युदंड से मुक्त कर दिया।

यह है अन्न मृतप्रायो। पोड़ी-सी बीज के आधार पर समूची बीज का वितरण कर देना।

एक दूसरी घटना है।

रोम के बादशाह ने भारत के राजा के पास मुरमा भेजा और कहा कि यह मुरमा बहुत ही मूल्यवान है, शक्तिशाली है। इससे अधापन दूर होता है। अंधे की आँख में आँखने से यह देखने लग जाता है। बादशाह परीक्षा लेना चाहता था कि वहाँ कोई बुद्धिमान आदमी है या नहीं। यदि बुद्धिमान नहीं है तो उस देश को सरलता से जीता जा सकता है।

दूत मुरमा लेकर भारत आया। राजा के पास पहुँचा। बादशाह की सारी बात सुनाई। राजा ने सोचा—मुरमा थोड़ा है। कित्त-कित्तको दू ? नगर में अंधे बहुत हैं। इनका नाम मुरमा है कि वह केवल दो आँधों को रोशनी दे सकता है, ज्योति दे सकता है। उसे अपने बड़े प्रधानमन्त्री की स्मृति हो आती। वह बहुत बुद्धिमान और दीर्घदर्शी था। वह अंधा हो गया था; अतः राज्य-कार्य से निवृत्त होकर घर पर ही समय बिता रहा था। राजा ने उसे बुला भेजा। प्रधानमन्त्री

इतना प्रवृत्ति-बहुल है कि आज निवृत्ति की बात समझ में भी नहीं आती। निवृत्ति को इतना नकारा गया है कि मालो उसका कोई मूल्य नहीं है। उसे मूल्यहीन बना डाला। प्रवृत्ति का यह घर्पण चिनगारियाँ पैदा कर रहा है। प्रवृत्ति टकराव पैदा करती है, सपर्यं पैदा करती है। वर्तमान के सपर्यं का सबसे बड़ा कारण है, प्रवृत्ति को एकाधिकार देना। वर्तमान की अशांति का कारण है—क्रिया को ही मूल्य देना, अक्रिया के मूल्य का अनुभव न करना, 'न करने' का जो वास्तविक मूल्य है उसे अस्वीकृत कर देना। यह आज की सबसे बड़ी समस्या है।

आज मैं उल्टी बात कहने जा रहा हूँ। प्रवृत्ति-बहुल युग में मुझे प्रवृत्ति का समर्पण करना चाहिए या किन्तु मैं बैसा नहीं करूँगा। प्रवृत्ति के विरोध में कुछ कहना, सुनने वालों को अच्छा नहीं लगता। किन्तु जो सत्य है उसे छिपाना भी नहीं चाहिए। सत्य सत्य है। उसकी अस्वीकृति से बहुत सारी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं और वे मनुष्य को आक्रान्त कर देती हैं। सच्चाई यह है कि या तो प्रवृत्ति ही है और वे मनुष्य को आक्रान्त कर देती हैं। सच्चाई यह है कि या तो प्रवृत्ति ही है और वे मनुष्य को आक्रान्त कर देती हैं। सच्चाई यह है कि या तो प्रवृत्ति ही है और वे मनुष्य को आक्रान्त कर देती हैं।

निवृत्ति का समुल्लेख हो या निवृत्ति का — मनुष्य का

मनो पदों का ज्ञान ही सात हमारे ध्यान में आती है। पेड़ भी निरुन्मो नहीं रहता। कोई भी पदार्थ निरुन्मा नहीं रहता। वस्तु का लक्षण ही है—अयंक्रिया-कारण। वस्तु यह है, मत्त यह है जो अपनी क्रिया करता रहता है, कुछ न कुछ करता रहता है। जो कुछ भी नहीं करता वह सत् नहीं होता, पदार्थ नहीं होता। पदार्थ सत् ही कुछ करने वाला। करना पदार्थ के साथ जुड़ा हुआ है।

[illegible]

इतना प्रवृत्ति-बहुल है कि आज निवृत्ति की बात समझ में भी नहीं आती। निवृत्ति को इतना नकारा गया है कि मानो उसका कोई मूल्य नहीं है। उसे मूल्यहीन बना डाला। प्रवृत्ति का यह घर्षण विनयारियाँ पैदा कर रहा है। प्रवृत्ति टकराव पैदा करती है, घर्षण पैदा करती है। वर्तमान के घर्षण का सबसे बड़ा कारण है, प्रवृत्ति को एकाधिकार देना। वर्तमान की अशांति का कारण है—श्रिया को ही मूल्य देना, अश्रिया के मूल्य का अनुभव न करना, 'न करने' का जो वास्तविक मूल्य है उसे अस्वीकृत कर देना। यह आज की सबसे बड़ी समस्या है।

आज मैं उल्टी बात कहने जा रहा हूँ। प्रवृत्ति-बहुल युग में मुझे प्रवृत्ति का समर्थन करना चाहिए था किन्तु मैं बैठा नहीं रहूँगा। प्रवृत्ति के विरोध में कुछ कहना, सुनने वाली को अच्छा नहीं लगता। किन्तु जो सत्य है उसे छिपाना भी नहीं चाहिए। सत्य सत्य है। उसकी अस्वीकृति से बहुत सारी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं और वे मनुष्य को आशान्त कर देती हैं। सच्चाई यह है कि या तो प्रवृत्ति और निवृत्ति का सतुलन हो या निवृत्ति का मर्यादा मूल्यहीन किया जाए, तो संभव है बहुत सारी समस्याएँ स्वयं समाप्त हो जाती हैं।

निवृत्ति का मूल्य प्रवृत्ति से कम नहीं है। 'न करने' का मूल्य करने से कम नहीं है। यदि यह बात समझ में आ जाए तो करना भी बहुत अर्थपूर्ण हो सकता है। कम के साथ दो दोष आते हैं, उनमें कमी आ सकती है। गीता में बहुत सुन्दर कहा है—'प्रत्येक प्रवृत्ति के साथ दोष आता है। ऐसी कोई भी प्रवृत्ति नहीं है जिसके साथ दोष नहीं। जैसे ईंधन से जलने वाली अग्नि के साथ धुआँ होना अनिवार्य है, वैसे ही प्रवृत्ति के साथ दोष अनिवार्य है।' 'सर्वारम्भा हि दोषेण धूमेनाग्निरिवावृताः' आरम्भ मात्र दोष से आवृत है, जैसे अग्नि धुएँ से। वह अनुभव वास्तविक है, सत्य तक पहुँचा हुआ है। प्रवृत्ति के साथ आने वाला दोष सभी समाप्त हो सकता है जबकि निवृत्ति का उसके साथ सतुलन हो। प्रवृत्ति के साथ-साथ निवृत्ति चलती रहे। अन्यथा प्रवृत्ति के दोष होने लग जाते हैं कि वे मनुष्य को ही सीम जाते हैं। इसलिए हम निवृत्ति का मूल्य समझें, अश्रिया का महत्त्व समझें और 'न करने' के जो महत्त्वपूर्ण परिणाम हैं उनका अनुभव करें।

प्रवृत्ति का सबसे पहला साधन है—शरीर। शरीर की प्रवृत्तियों की पर्चा मैंने पहले की है। आज ठीक उससे उल्टी पर्चा मुझे करनी है। प्रवृत्ति से मुक्ति की पर्चा करनी है।

आप कायोटसर्ग करें, काया का विसर्जन करें, शरीर को त्याग दें, जीते हुए भी मृतवत् अनुभव करें और शरीर को बिल्कुल निष्क्रिय, निश्चेष्ट और प्रवृत्तिरहित बनाएं। यह है कायमुक्ति, कायोत्सर्ग, काया का उत्सर्ग बहुत बड़ी बात है काया को छोड़ देना। मरने के बाद हर आदमी शरीर छोड़ देता है या बह दृष्ट जाया है, किन्तु जीते-जी शरीर को छोड़ देना बहुत बड़ी साधना है। जब काया के

शरीर की सक्रियता न हो तो भीतर कुछ भी नहीं जा सकता। जितने भी परमाणु शरीर में प्रविष्ट होते हैं वे सारे के सारे शरीर की चञ्चलता के कारण प्रविष्ट होते हैं। तो कायगुप्ति है उस शारीरिक चञ्चलता को मिटा देना, समाप्त कर देना। शरीर को इतना स्थिर बना देना कि शरीर स्वयं ध्यान बन जाए। ज्ञान यह न मानें कि केवल मन से ही ध्यान होता है। बहुत सारे योग के आचार्यों ने, विद्वानों ने केवल मानसिक क्रिया को ही ध्यान माना है। किन्तु जैन आचार्यों का मत इससे भिन्न है। उन्होंने ध्यान के तीन प्रकार बतलाए हैं—कायिक ध्यान, वाचिक ध्यान और मानसिक ध्यान। जैसे स्थिर मन ध्यान होता है वैसे ही स्थिर काया भी ध्यान होती है। शरीर का स्थिरीकरण भी ध्यान है।

ध्यान का शान्दिक अर्थ होता है—चिन्तन करना। ध्येद् चिन्तायाम्—इस धातु से ध्यान शब्द निष्पन्न हुआ है। ध्यान का अर्थ हुआ चिन्तन करना। यह शान्दिक अर्थमात्र है। शब्दों के अर्थ का विस्तार होता है, संकुचन होता है। जब शब्द के अर्थ का विस्तार होता है तब शब्द मूल अर्थ से बढ़ा हुआ नहीं रहता। यह ध्यान शब्द भी मूल अर्थ—‘चिन्तन करना’ से बढ़ा हुआ नहीं रहा। इसका अर्थ व्यापक हो गया। इसका अर्थ हो गया—स्थिरीकरण, स्थिर करना। शरीर को स्थिर करना, वचन को स्थिर करना, मन को स्थिर करना। मन स्थिर होता है तो मानसिक ध्यान हो जाता है। वचन स्थिर होता है तो वाचिक ध्यान हो जाता है। शरीर स्थिर होता है तो कायिक ध्यान हो जाता है। कायिक ध्यान सब ध्यानों का मूल है। जब तक कायिक ध्यान नहीं होता तब तक न वाचिक ध्यान होता है और न मानसिक ध्यान होता है। मानसिक ध्यान तो हो ही नहीं सकता। काया की स्थिरता के बिना श्वास की स्थिरता नहीं हो सकती और श्वास की स्थिरता के बिना मन की स्थिरता नहीं हो सकती। मन को स्थिर करना हो तो श्वास को स्थिर करना होगा और श्वास को स्थिर करना हो तो काया को स्थिर करना होगा। इसलिये ध्यान के आधारभूत तत्त्वों में सबसे बड़ा तत्त्व है—काया की स्थिरता, वायोत्सर्ग या कायगुप्ति।

मानसिक ध्यान तक पहुँचना बहुत ही कठिन बात है। कायिक ध्यान तक पहुँचना उसकी अपेक्षा सरल है। साधक के लिए पहला मार्ग यह है कि वह कायिक स्थिरता या शिथिलीकरण का अभ्यास करे। जिसने कायिक स्थिरता का अभ्यास कर लिया वह मानसिक स्थिरता तक पहुँचने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। शरीर को जो स्थिर नहीं बना सकता, वह मानसिक ध्यान में नहीं जा सकता। जिस व्यक्ति का शरीर तना हुआ है, जिसका मस्तिष्क तनाव से भरा हुआ है, जिसके ज्ञानतन्तु बंधे हुए हैं, जिसकी मासपेशियाँ खटोर हैं, वह मानसिक ध्यान में जा ही नहीं सकता। सबसे पहले शरीर को स्थिर करना होता है। पुरा

१६ मन के जीते जीत

मनिकतनवा ने मुक्त हो जाए, किसी भी प्रकार का टेन्शन न रहे। ज्ञानतन्त्रु
 दिग्गज विद्वान् हो जाएं, उनमें तनाव न रहे। मांसपेशियां लचीली हो जाएं,
 शरीर हो जाए, उनमें तनाव न रहे। इसलिए उन्हें लचीली
 करना बहुत ही आवश्यक है। रोड़ की हड्डी लचीली हो जाए। उसमें तनाव न
 रहे। शरीर का हर अवयव तनाव से मुक्त हो जाए, किसी प्रकार की अकड़न न
 रहे। यह सबसे पहली साधना है। सबसे पहले इस निपुणता को प्राप्त करें कि वे
 अपने-आपके शरीर को नियंत्रित कर सकें। सामान्य साधक के लिए यह बहुत
 मुश्किल है। मैं मानता हूँ कि मानसिक ध्यान की भूमिका तक पहुंचने की क्षमता
 कुछ लोगों में जा सकती है। सब उस भूमिका तक नहीं पहुंच सकते। यदि
 लोग नहीं तो बहुत अच्छी बात हो सकती है। किन्तु है यह बहुत कठिन।
 आध्यात्मिक स्थिति, काविक ध्यान, कावोत्सर्ग या काव्यगुप्ति की साधना सबके
 लिए समान हो सकती है। यदि यह प्राप्त हो जाए तो भी जीवन की सफलता है।
 यह सब समझ लें कि अभी हम अवधान की भूमिका को ही प्राप्त कर
 पाए हैं। अज्ञान की भूमिका बहुत दूर है। मैं कहना चाहूंगा कि यदि अभ्यास करते-
 करते अवधान की भूमिका तक पहुंचें तो क्या यह ध्यान की ओर गति नहीं
 है? अवधान की भूमिका तक पहुंचें तो उसे कम उपलब्धि

‘उपलब्धि मानता हूँ। मैंने इनकी चर्चा शारीरिक मूल्य की दृष्टि से की है। इसका आध्यात्मिक मूल्य भी कम नहीं है।

भूतकृताय मूल्य में एक प्रश्न उल्लिखित किया गया है कि ‘कर्म का दाय कौन कर सकता है? हमारे जो जमे हुए संस्कार हैं उन संस्कारों को कौन मिटा सकता है?’ इस प्रश्न का समाधान देते हुए कहा गया है—

‘न कम्मुणा कम्म धव्वेति बाला,
अकम्मुणा कम्म धव्वेति धीरा।’

अज्ञानी आदमी सोचते हैं कि प्रवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति को नष्ट करेंगे। संस्कार के द्वारा संस्कार को नष्ट करेंगे। वे भूल में हैं, वे अज्ञान में हैं, अधकार में हैं। वे सचाई को नहीं जानते, वास्तविकता को नहीं जानते। प्रवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति को मिटाया नहीं जा सकता। संस्कार के द्वारा संस्कार को नहीं मिटाया जा सकता। प्रवृत्ति हमेशा रिपीट होती है। प्रवृत्ति हमेशा नूदित होती है। प्रत्येक प्रवृत्ति संस्कार छोड़ जाती है। वह संस्कार हमें दूसरी प्रवृत्ति करने के लिए प्रेरित करता है। हम दूसरी प्रवृत्ति करते हैं और वह प्रवृत्ति अपना संस्कार छोड़ जाती है। वह संस्कार हमें तीसरी प्रवृत्ति करने के लिए प्रेरित करता है। यह चक्र चलता रहता है। इसका कहीं अन्त नहीं आता। प्रवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति के चक्रमूल्य को नहीं तोड़ा जा सकता। यह बहुत प्रत्यक्ष श्रृंखला है। उसका कभी पार नहीं पाया जा सकता। तब प्रश्न होता है कि हमें कैसे तोड़ा जा सकता है? इन संस्कारों को कैसे समाप्त किया जा सकता है? जो संस्कार हमें प्रवृत्ति में लगाए रखते हैं, एक के बाद एक नया संस्कार निमित्त होता है और वह विभिन्न प्रवृत्तियों का प्रेरक बनता है, उसे कैसे तोड़ा जा सकता है? उत्तर में कहा गया—‘अकम्मुणा कम्म धव्वेति धीरा’—जो ज्ञानी हैं, सचाई को समझते हैं, अधकार को धीरे-धीरे प्रवास में आ गए हैं, जिन्हें वास्तविकता का बोध है, वे जानते हैं कि अकर्म के द्वारा कर्म को क्षीण किया जा सकता है। अकर्म यानी निवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति को समाप्त किया जा सकता है।

प्रवृत्ति नहीं थी, पुराना सत्कार उभरा बिन्दु उसे नहीं दोहराया, संस्कार निमित्त हो गया। फिर उभरा, दोहराया नहीं तो और निमित्त हो गया। सत्कार उभरता है और यदि उसे दोहराया नहीं जाता तो वह टूट जाता है, नष्ट हो जाता है।

अतिथि आया। उसे सत्कार मिला। वह फिर आया और फिर उसे संस्कार मिला तो वह फिर आया। वह सोचता है—अच्छा है, आतिथ्य मिलता है और सत्कार भी मिलता है। वह आता रहता है।

अतिथि आया। उसे सत्कार नहीं मिला। उसकी उम्मीद टूट गई। कोई दोष होता है तो दूसरी बार आ जाता है। फिर उम्मीद टूट गई, तो वह तीसरी बार नहीं

जाता। वह मोनता है—जहाँ तिरस्कार है, वहाँ क्यों जाएँ ? वह नहीं आता।

वही मन है संस्कार का। संस्कार उभरता है और यदि उसे वहाँ स्थान मिल जाता है तो वह जमने लग जाता है। फिर वह अतिथि रहना नहीं चाहता, घर का सदस्य हो बन जाता है। फिर उसे वहाँ से हटाना कठिन हो जाता है। यदि उभरने वाले संस्कार को स्थान नहीं मिलता, उपेक्षा की जाती है, उसे दोहराया नहीं जाता, उनका तिरस्कार होता है तो वह धीरे-धीरे क्षीण हो जाता है। एक बार कुछ अनुभव होता है तिरस्कार का, दूसरी और तीसरी बार भी यदि यही अनुभव होता है तो वह संस्कार फिर नहीं उभरना चाहता, वह क्षीण हो जाता है नष्ट हो जाता है। संस्कार ने यह उभरता है, बार-बार आता है और तिरस्कार से वह क्षीण होता है, नष्ट होता है। होते-होते संस्कार मिट जाता है। यह बहुत बड़ा काम होता है और न अतिथि बनकर हो कभी घर का सदस्य बनता है।

में टेलीफ़ोन शब्द नहीं था। यह अंग्रेजी का शब्द है। उस समय प्रचलित शब्द था—विचार-संप्रेषण। इसका अर्थ है—यहाँ बैठे-बैठे अपने विचारों को हजारों कोस दूर भेज देना। जैसे एक योगी है। उसका शिष्य पांच हजार मील की दूरी पर है। योगी उसे कुछ बताना चाहता है, उससे बातचीत करना चाहता है। अब वह कैसे बात करे? आधुनिक साधन तो ये नहीं उस समय। किन्तु उस समय विचार-संप्रेषण की साधना की जाती थी। इस साधना में निष्पात अग्नि ध्यान की मुद्रा में बैठता और अपने विचारों की तरफों को निदिष्ट दिशा में संप्रेषित करता। विचार की तरफें अनित्यमाली होकर वहाँ पहुँच जाती, जहाँ साधक उन्हें पढ़वाना चाहता। वहाँ के व्यक्ति का दिमाग रिसीवर का काम करता। वह उन तरफों को पकड़ लेता और उनके माध्यम से जान लेता कि कौन क्या कहना चाहता है। फिर यदि उसे उत्तर देना होता तो वह स्वयं ध्यानस्थ होता, ध्यान करने बैठता और विचारों की तरफों को गुरु या ईष्ट व्यक्ति के पास पहुँचा देता। विचार जान निचे जाते। यह प्रक्रिया भी बातचीत करने की। यह माध्यम या विचारसंप्रेषण का। इसके लिए मानसिक क्षमता के विकास की जरूरत होती थी। साधक मानसिक क्षमता को बढ़ाने का प्रयत्न करते थे।

हमने बोलने की बहुत आदत डालकर मानसिक क्षमता को कमजोर किया है, मचाया है। आज मानसिक क्षमता को विकसित करने का कोई प्रयत्न नहीं हो रहा है। इसके भी दो कारण हैं। एक तो हमने बोलने की प्राथमिकता दे दी। बोलने का कुछ काम पत्राचार से करने लगे। आज तो संचार की इतने माधन विकसित हो चुके हैं कि उसके लिए मानसिक क्षमता की कोई जरूरत ही महसूस नहीं होती। बोलने की जरूरत सब ज्यादा महसूस होती है जब मानसिक क्षमता से हमारा विश्वास उठ जाता है। यदि हम न बोलकर अपनी मानसिक क्षमता को विकसित करें तो ऐसा भी हो सकता है कि बिना कहे भी बात समझ में आ सकती है। 'गुरोस्तु मोन आकाशानं निष्पास्तु छिन्नखण्डा'—जिस गुरु की आरव-शक्ति प्रबल होती है, वह मोन बैठता है। शिष्य आते हैं नाना प्रकार के संदेह लेकर। गुरु के पास बैठते हैं। गुरु की सन्निधि प्राप्त करते हैं। उनके सारे मसय नष्ट हो जाते हैं, उनका समाधान हो जाता है। उनको अपने-अपने प्रश्नों का उत्तर प्राप्त हो जाता है। क्योंकि वहाँ मन की भाषा चल रही है। मन भरना काम करता है, संदेह मिट जाता है। काम समाप्त हो जाता है। दिगम्बर मानते हैं कि तीर्थंकर बोलते नहीं। वेदाम्बर मानते हैं कि तीर्थंकर बोलते हैं। मैं शास्त्रीय जगत् में नहीं जाऊँगा। दिगम्बर कहते हैं—तीर्थंकर बोलते नहीं। केवल ध्यान निरूपती है। इसमें मुझे वैज्ञानिकता लगती है। बहुत वैज्ञानिक बात है यह। वे बोलते नहीं किन्तु जो कहना चाहते हैं वह सब कुछ सब तक पहुँच जाता है। यहाँ बोरी ध्वनि होती है, भाषा नहीं होती। किन्तु जितने लोग बैठे होते हैं,

विश्रान की दृष्टि से और निवृत्ति से होने वाली प्रवृत्ति की समीचीनता की दृष्टि से विचार दिया जाए तो हम इसे अस्वीकार नहीं करेंगे कि प्रवृत्ति के साथ निवृत्ति का सन्तुलन होना चाहिए, कर्म के साथ अकर्म का सन्तुलन होना चाहिए। कर्म करना नहीं होना चाहिए कि जिससे अकर्म लुप्त हो जाय तथा कर्म का दोष दूना दूरी हो जाय कि वह मानवीय चेतना को आवृत कर दे, ढांक दे। आचार्य सूत्र में कहा गया है—‘अकम्मे जाणइ’—जो अकर्म होता है वह जानता-देखता है। आरने पड़ा होगा कि वैज्ञानिकों को बड़ी उपलब्धियां उन क्षणों में हुई हैं जबकि वे निश्चित और निष्क्रिय बैठे थे। काम करते-करते बहुत कम लोगों को बड़ी उपलब्धियां मिली हैं। इन्द्रयून—आंतरिक बोध, आंतरिक शक्ति—यह जो निश्चित हुआ है, कोई बड़ी बात सूझी है तो वह उन्हीं क्षणों में सूझी है, जब आदमी अकर्म और निश्चिन्त बैठा हो। निष्क्रियता स्वयं में बहुत बड़ी उपलब्धि है। निष्क्रियता का अर्थ है—बाहर से निष्क्रिय और भीतर से सक्रिय। निष्क्रियता का कोई निष्कर्षात्मक नहीं है। एक आदमी बाहर से सक्रिय और भीतर से निष्क्रिय होता है। एक आदमी बाहर में निष्क्रिय और भीतर से सक्रिय होता है। हमें ज्ञान प्राप्त में सक्रिय और बाह्य जगत में निष्क्रिय रहने वाले आदमी को निष्क्रिय मान लेते हैं, वह बहुत बड़ी भूल है। निश्चय्य वह होता है जो बाहर में सक्रिय और भीतर में भी निष्क्रिय है। वह सूच्छी में है, अज्ञान में है, अज्ञान में है। वह निष्क्रिय है, निष्क्रिय है। किन्तु जो व्यक्ति बाहर से निष्क्रिय और भीतर से भी सक्रिय है, भीतर में आग जल रही है, चेतना जागृत है तो वह निष्क्रिय और निष्क्रिय नहीं है। निश्चय्य वह सक्रिय

में टेलीवर्षी शब्द नहीं था। यह अश्वेजी का शब्द है। उस समय प्रचलित शब्द था—विचार-सप्रेषण। इसका अर्थ है—यहाँ बैठे-बैठे अपने विचारों को हजारों कोस दूर भेज देना। जैसे एक योगी है। उसका सिप्य पाच हजार मील की दूरी पर है। योगी उसे कुछ बनाना चाहता है, उससे बातचीत करना चाहता है। अब यह कैसे बात करे? आधुनिक साधन तो थे नहीं उस समय। किन्तु उस समय विचार-सप्रेषण को साधना की जाती थी। इस साधना में निष्ठात व्यक्ति ध्यान की मुद्रा में बैठता और अपने विचारों की तरंगों को निर्दिष्ट दिशा में सप्रेषित करता। विचार की तरंगें प्रतिक्रियाशील होकर वहाँ पहुँच जातीं, जहाँ साधक उन्हें पहुँचाना चाहता। वहाँ के व्यक्ति का दिमाग रिसीवर का काम करता। वह उन तरंगों को पकड़ लेता और उनके माध्यम से जान लेता कि कौन क्या कहना चाहता है। फिर यदि उसे उत्तर देना होता तो वह स्वयं ध्यानस्थ होता, ध्यान करने बैठता और विचारों की तरंगों को गुरु या ईष्ट व्यक्ति के पास पहुँचा देता। विचार जान निचे जाते। यह प्रक्रिया भी बातचीत करने की। यह माध्यम था विचारसप्रेषण का। इसके लिए मानसिक क्षमता के विकास की जरूरत होती थी। साधक मानसिक क्षमता को बढ़ाने का प्रयत्न करते थे।

हमने बोलने की बहुत आदत डालकर मानसिक क्षमता को कमजोर किया है, गंवाया है। आज मानसिक क्षमता को विकसित करने का कोई प्रयत्न नहीं हो रहा है। इसके भी दो कारण हैं। एक तो हमने बोलने की प्राथमिकता दे दी। बोलने का कुछ काम पत्राचार से करने लगे। आज तो मंचार को इतने साधन विकसित हो चुके हैं कि उसके लिए मानसिक क्षमता की कोई जरूरत ही महसूस नहीं होती। बोलने की जरूरत तब ज्यादा महसूस होती है जब मानसिक क्षमता से हमारा विश्वास उठ जाता है। यदि हम न बोलकर अपनी मानसिक क्षमता को विकसित करें तो ऐसा भी हो सकता है कि बिना कहे भी बात समझ में आ सकती है। 'गुरोस्तु मोन व्याकरणं सिप्यास्तु छिन्नघसपा'—जिस गुरु की आर्य-शक्ति प्रबल होती है, वह मोन बैठता है। सिप्य आते हैं नाना प्रकार के सदेह लेकर। गुरु के पास बैठते हैं। गुरु की सन्निधि प्राप्त करते हैं। उनके सारे मनस्य नष्ट हो जाते हैं, उनका समाधान हो जाता है। उनको अपने-अपने प्रश्नों का उत्तर प्राप्त हो जाता है। क्योंकि वहाँ मन की प्राप्ता चल रही है। मन अपना काम करता है, सदेह मिट जाता है। काम समाप्त हो जाता है। दिगम्बर मानते हैं कि तीर्थंकर बोलते नहीं। श्वेताम्बर मानते हैं कि तीर्थंकर बोलते हैं। मैं शास्त्रीय पक्षों में नहीं जाऊँगा। दिगम्बर कहते हैं—तीर्थंकर बोलते नहीं। केवल ध्वनि निकलती है। इसमें मुझे वैज्ञानिकता लगती है। बहुत वैज्ञानिक बात है यह। वे बोलते नहीं किन्तु जो कहना चाहते हैं वह सब कुछ सबतक पहुँच जाता है। वहाँ शरीर ध्वनि होती है, भाषा नहीं होती। किन्तु जितने लोग बैठे होते हैं,



की प्रिया—यह आत्मा का प्रतिबिम्ब है। यह एक दर्पण है जिसमें आत्मा को साक्षात् जा सकता है, देखा जा सकता है। इस प्रतिबिम्ब के द्वारा हम आत्मा को पकड़ सकते हैं। आत्मा का स्वरूप है जानना, देखना। केवल जानना और देखना। जो जानता है, देखता है, और कुछ नहीं करता, वह आत्मा को पकड़ लेता है। आत्मा को पकड़ने का सज्जन माध्यम है—ज्ञान और दर्शन, जानना और देखना। केवल जानना और देखना। उसके साथ कुछ भी नहीं जोड़ना। यदि आपने उसके साथ कुछ जोड़ दिया तो फिर मन की परिधि में मल जाने लगेंगे।

आप एक फूल को देख रहे हैं किन्तु उसकी भीनी मुगन्ध में आपका मन जुलुप हो गया। आपके मन में आकर्षण पैदा हो गया। आपका जानना, देखना, मन की सीमा में बना गया। फिर जो है बँसा नहीं जान रहे हैं किन्तु प्रियता को जान रहे हैं। आप उसके आकर्षण से बच गए और आपका जानना समाप्त हो गया। हम सदा जानने-देखने की सीमा में नहीं रहते, दूसरी बातों से बच जाते हैं। जहाँ बधना होता है वहाँ हम आत्मा से दूर चले जाते हैं। जब कोरा जानना-देखना होता है, वही शेष रहता है, जब हम शब्दों से ऊपर उठ जाते हैं, हम आत्मा की सत्क दिशाई दे जाते हैं और वही सत्क निविचारता की ओर प्रेरित करती है। निविचारता की स्थिति आत्मा की सत्क पाए बिना नहीं हो सकती।

आत्म-दर्शन के बिना नहीं हो सकती।
पिण्डस्थ ध्यान में शरीर ध्येय बनता है। पदस्थ ध्यान में शब्द ध्येय बनता है। रूपस्थ ध्यान में आकार ध्येय बनता है। इन सब ध्यानों में ध्येय है। चोया ध्यान है—रूपातीत ध्यान। जहाँ रूपातीत, भावातीत स्थिति प्राप्त होती है वही कोई ध्येय नहीं बनता। चिन्तन का ध्यान ध्यान है और निविचारता वास्तव में समाधि है।

जैन परम्परा में दो शब्द प्रचलित हैं—ध्यान और सामायिक। सामायिक भी ध्यान है किन्तु इस ध्यान में वह भिन्न है। क्योंकि ध्यान में दूगुने में सम्बन्ध होता है। जैसे ही मैं कहूँ कि ध्यान करो, प्रश्न होगा कि किसका ध्यान करें? कैसे करें? कहाँ करें? कौन करें? ध्याता अलग हो जाता है, ध्येय अलग हो जाता है, ध्यान की पद्धति अलग हो जाती है, ध्यान का साधन अलग हो जाता है। किसका ध्यान करें? बताना होगा कि अहम् का ध्यान करें या अमुक आहुति का ध्यान करें, अमुक शब्द का ध्यान करें। ध्येय बताना होगा। जब तक ध्येय नहीं बताया जाएगा, आप ध्यान नहीं कर सकते। किन्तु निविचारता की स्थिति में मैंने प्रश्न समाप्त हो जाते हैं। दूसरा समाप्त हो जाता है। दूसरा कोई भी नहीं रहता। वही ध्याता अलग नहीं रहता। ध्यान अलग नहीं रहता। ध्यान अलग नहीं रहता। वही ध्याता, वही ध्येय, वही

की बिना—यह आत्मा का प्रतिबिम्ब है। यह एक दर्पण है जिसमें आत्मा को साका जा सकता है, देखा जा सकता है। इन प्रतिबिम्ब के द्वारा हम आत्मा को पकड़ सकते हैं। आत्मा का स्वरूप है जानना, देखना। केवल जानना और देखना। जो जानता है, देखता है, और कुछ नहीं करता, यह आत्मा को पकड़ लेता है। आत्मा को पकड़ने का सशक्त माध्यम है—ज्ञान और दर्शन, जानना और देखना। केवल जानना और देखना। उसके साथ कुछ भी नहीं जोड़ना। यदि आपने उसके साथ कुछ जोड़ दिया तो फिर मन की परिधि में मल जाने लगेंगे।

आप एक फूल को देख रहे हैं किन्तु उसकी भीनी मुगध में आपका मन लुब्ध हो गया। आपके मन में आकर्षण पैदा हो गया। आपका जानना, देखना, मन की सीमा में चला गया। फिर जो है वसा नहीं जान रहे हैं किन्तु प्रियता को जान रहे हैं। आप उसके आकर्षण से बंध गए और आपका जानना समाप्त हो गया। हम सदा जानने-देखने की सीमा में नहीं रहते, दूसरी बातों से बंध जाते हैं। जहाँ बंधना होता है वहाँ हम आत्मा से दूर चले जाते हैं। जब कोरा जानना-देखना होता है, वही स्पष्ट रहता है, जब हम शब्दों से ऊपर उठ जाते हैं, हमें आत्मा की झलक दिखाई दे जाती है और वही झलक निर्विचारता की ओर प्रेरित करती है। निर्विचारता की स्थिति आत्मा की झलक पाए बिना नहीं हो सकती। आत्म-दर्शन के बिना नहीं हो सकती।

विशेष ध्यान में शरीर ध्येय बनता है। पदस्थ ध्यान में शब्द ध्येय बनता है। रूपस्थ ध्यान में आकार ध्येय बनता है। इन सब ध्यानों में ध्येय है। चौथा ध्यान है—रूपातीत ध्यान। जहाँ रूपातीत, भावातीत स्थिति प्राप्त होती है वहाँ कोई ध्येय नहीं बनता। चिन्तन का ध्यान ध्यान है और निर्विचारता वास्तव में समाधि है।

जैन परम्परा में दो शब्द प्रचलित हैं—ध्यान और सामाधिक। सामाधिक भी ध्यान है किन्तु इस ध्यान से वह भिन्न है। क्योंकि ध्यान में हमारे से सम्बन्ध होता है। जैसे ही मैं कहूँ कि ध्यान करो, प्रश्न होता कि किसका ध्यान करें? कैसे करें? कहाँ करें? कौन करे? ध्याता अवग हो जाता है, ध्येय अवग हो जाता है, ध्यान की पद्धति अवग हो जाती है, ध्यान का साधन अवग हो जाता है। ये सारे बर्ता, कर्म, जाधार आदि अवग-अवग पड़े हो जाते हैं। आप पूछेंगे कि किसका ध्यान करें? उत्तर होगा कि अहंम् का ध्यान करें या अमुक आदमी का ध्यान करें, अमुक शब्द का ध्यान करें। ध्येय बनाना होगा। जब तक ध्येय नहीं बनाया जाएगा, आप ध्यान नहीं कर सकेंगे। किन्तु निर्विचारता की स्थिति में ये सारे प्रश्न समाप्त हो जाते हैं। दूसरा समाप्त हो जाता है। दूसरा कोई भी नहीं रहता। वहाँ ध्याता अवग नहीं रहता। ध्यान अवग नहीं रहता। ध्येय अवग नहीं रहता। वही ध्याता, वही ध्यान, वही ध्येय, वही ध्यान का साधन

‘इस दुनिया में जीना और दुःख का न होना—कैसे बात करते हो ? कौन आदमी ऐसा होगा इस दुनिया में जो जीता है और दुःख का अनुभव नहीं करता ! मैं तो बहुत दुःखी हूँ। मेरे पास धन बहुत है। मज्जा नहीं है। क्या यह दुःख नहीं है ? बहुत बड़ा दुःख है।’

उमने कहा—‘नहीं चाहिए तुम्हारा अगर धन।’

वह दूसरे घर में गया। पूछा—‘तुम्हें कोई दुःख तो नहीं है ?’ गृहस्वामी बोला—‘दुःख पूछते हो ! यह टूटा-फूटा मकान। मैं टूटे-फूटे वस्त्र। मैं फटे-पुराने कपड़े। फिर भी पूछते हो कि दुःख है या नहीं ? मैं अत्यन्त दुःखी हूँ।’

उमने सोचा—बड़ा घर देखकर गया तो वहाँ भी दुःख है और छोटा घर देखकर गया तो वहाँ भी दुःख है।’

वह तीसरे घर में गया। पूछा—‘तुम्हें कोई दुःख तो नहीं है ?’ उसने कहा—‘परिवार हो और दुःख न हो—महं कैसे सम्भव है ? आए दिन पत्नी में झगडा होता है, कलह होती है। मैं दुःखी हूँ।’

वह बड़ा से चला। धूमता गया, धूमता गया। बहुत धूमा। दिनों तक, महीनो तक धूमता रहा। गाव-गाव में अलख जगा दी। उसका सकल ध्यान कि अगर धूमा पाना है और दुःख से परे होना है। धूमते-धूमते घर गया। निराश हो गया। एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं मिला कि जो कह सके कि मैं दुःखी नहीं हूँ। धनवान दुःखी है। गरीब दुःखी है। सतान वाला दुःखी है। निमतान दुःखी है। सभी दुःखी हैं। वह घर गया। हैरान हो गया। असफल होकर वह गुरु के पास आया और बोला—‘महाराज ! अगर धन नहीं मिला। मैं तो सोचना था कि एक ही दिन में सफल हो जाऊँगा। परन्तु मैंने महीनो तक धाक धान डाली। अन्त में असफल होकर आपके पास आया हूँ। एक भी आदमी ऐसा नहीं मिला जो कह सके कि वह सुखी है और मैं उसका अगर धन बहुतकर दुःख से छुटकारा पा सकूँ।’

गुरु ने कहा—‘कितने मूर्ख हो तुम ! नहीं जानते सच्चाई को, कि जो इस दुनिया में जन्म लेता है वह दुःखों से कभी मुक्त नहीं रह सकता।’

उमने कहा—‘महाराज ! आप इस सच्चाई को जानते थे तो मुझे क्यों ही क्यों भटकाया ? पहले ही दिन यह बात बता देते। आपने ही तो मुझे महीनों तक भटकाया है। आपने ऐसा क्यों किया ?’

गुरु ने कहा—‘सत्य अत्यन्त होता है। परिधम के बिना सत्य पथ नहीं सकता। यदि मैं पहले ही बता देता कि इस दुनिया में जन्म लेने वाला कोई भी व्यक्ति दुःख से बच नहीं सकता, दुःख से मुक्त नहीं हो सकता, तो यह सच्चाई सुनारी समाज में नहीं आती। अब तुम जगह-जगह घूम आए हो, घूम भटक चुके हो। अब यह सच्चाई सहजतया समझ में आ सकती है कि इस दुनिया में कोई व्यक्ति दुःख से अत्यन्त रह नहीं सकता। यह सब हमारा अन्तः

करना है। हर कर्म या प्रवृत्ति शक्ति को क्षीण करती है। शरीर का कर्म, वाचो का कर्म, मन का कर्म या चिन्तन का कर्म—प्रत्येक कर्म शक्ति का हानि करता है। शरीरमास्त्री बतलाते हैं कि प्रत्येक प्रवृत्ति के साथ हमारे शरीर में शक्ति पैदा होता है, शक्ति क्षीण होती है। जो आदमी बहुत मोचता रहता है, उसके बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं, मानसिक विवृत्तियाँ पैदा हो जाती हैं। जो बुद्धिजीवी लोग हैं, उनकी शक्ति ज्यादा क्षीण होती है। वे पेट की बीमारी से ग्रस्त हो जाते हैं। उनकी आँखें खराब हो जाती हैं। इसका कारण है अधिक चिन्तन, अधिक मोचना। चिन्तन शरीर का धर्म हो सकता है। जो शरीर का धर्म होगा, उसकी एक सीमा होगी। सीमा से ज्यादा प्रयत्न भी हानिकारक होता है।

अचिन्तन शरीर का धर्म नहीं है। अचिन्तन शब्द और रूप का कार्य नहीं है। वह आत्मा का धर्म है, स्वभाव है। जो स्वभाव होता है उससे शक्ति क्षीण नहीं होती। अचिन्तन हमारा स्वभाव है। हम अचिन्तन के क्षणों में क्लान्त हो रहें, शक्ति क्षीण नहीं होगी। उसमें शक्ति बहेगी। चिन्तन में ऊर्जा समाप्त होती है। क्योंकि चिन्तन के लिए ऊर्जा चाहिए ईंधन चाहिए। जिसे ईंधन ही समाप्त होती है, वही ईंधन समाप्त भी होता है। अचिन्तन के लिए प्राणिक ऊर्जा ही समाप्त नहीं होती। अचिन्तन के लिए ईंधन की भी कोई आवश्यकता नहीं है। क्योंकि वह आत्मा का स्वभाव है, अग्रज चेतना का महज धर्म है। जहाँ ईंधन और देगने की स्थिति है। इसमें कोई शक्ति खर्च नहीं होती। अचिन्तन अपने मूल स्वभाव में होते हैं।

गए। राज्य का भार लड़के को सौंप दिया। वह छोटा था। छोटे कंधों पर राज्य का बूहुं भार। शत्रुओं ने आक्रमण किया है। वे राज्य को नष्ट करने लगे हैं। इनने-से शब्द थे। कोई पटना नहीं थी। राजपि ने मुना। शब्दों ने इतना प्रभावित किया कि राजपि ध्यान में छड़े-छड़े लड़ने में लीन हो गए। मुझ प्रारंभ हो गया। वे शत्रुओं को परास्त करने लग गए। इतने में ही दूसरा आदमी आया और ध्यानस्थ राजपि को देखकर बोला—'कितने बड़े ध्यानी हैं। कितने महान साधक हैं। अबल ध्यान-मुद्रा में छड़े हैं। धन्य है, धन्य है, धन्य है।' राजपि ने इतना-सा मुना। जेतना मुडी। मुझ-भूमि से ध्यान-भूमि में आ गए। फिर ध्यान की घारा अखंड रूप से प्रवाहित होने लगी।

शब्दों की परिधि में चलने वाला ध्यान शब्द से प्रभावित होता है। ध्यान करने वाला कभी लड़ाई लड़ने लग जाता है और कभी आत्म-साधना की बात सोचने लग जाता है। वह रूप से भी प्रभावित हो जाता है।

अविग्रह की स्थिति में जाने वाला, सामायिक में रहने वाला, अपनी आत्मा में स्थित रहने वाला न शब्द से प्रभावित होता है और न रूप में प्रभावित होता है। उसमें न शरीर का अध्ययन होता है, न जीवन की आकांक्षा होती है और न मृत्यु का भय होता है। वह सबसे परे हो जाता है। वह सभी के गुरुत्वाकर्षण को छोड़कर आत्मा के उस अंतरिक्ष में चला जाता है जहाँ भार की कोई अनुभूति नहीं होती।

गए। राज्य का भार सड़के की मौप दिया। वह छोटा था। छोटे कंधों पर राज्य का बूहुद् भार। शत्रुओं ने आक्रमण किया है। वे राज्य को नष्ट करने लगे हैं। इतने-से शब्द थे। कोई घटना नहीं थी। राजपि ने सुना। शब्दों ने इतना प्रभावित किया कि राजपि ध्यान में छड़े-छड़े सड़ने में लगे हुए। गुड प्रारंभ हो गया। वे शत्रुओं को परास्त करने लग गए। इतने में ही दूसरा आदमी आया और ध्यानस्थ राजपि को देखकर बोला—'कितने बड़े ध्यानी हैं। कितने महान साधक हैं। अबत ध्यान-मुद्रा में पड़े हैं। धन्य है, धन्य है, धन्य है।' राजपि ने इतना-सा मुता। जेतना मुड़ी। गुड-भूमि से ध्यान-भूमि में आ गए। फिर ध्यान की धारा अघट रूप से प्रवाहित होने लगी।

शब्दों की परिधि में चलने वाला ध्यान शब्द से प्रभावित होता है। ध्यान करने वाला कभी सड़ाई सड़ने लग जाता है और कभी आत्म-माधना की बात सोचने लग जाता है। वह रूप से भी प्रभावित हो जाता है।

अविन्नन की स्थिति में जाने वाला, सामायिक में रहने वाला, अपनी आत्मा में स्थित रहने वाला न शब्द से प्रभावित होता है और न रूप में प्रभावित होता है। उसमें न शरीर का अध्यास होता है, न जीवन की आकांक्षा होती है और न मृत्यु का भय होता है। वह सबसे परे हो जाता है। वह सभी के गुरुत्वान्वयण को छोड़कर आत्मा के उस अतिरिक्त में चला जाता है जहाँ भार की कोई अनुभूति नहीं होती।

लाडनूं शिविर
(२ मार्च, १९७६ से ११ मार्च, १९७६)

राजलदेसर शिविर
(१ जनवरी, १९७७ से ४ जनवरी-७७)

शरीर से परिचित हों

साधना की दृष्टि से मस्तिष्क का ज्ञान बहुत आवश्यक है। साधक को यदि मस्तिष्क का ज्ञान नहीं होता है तो वह साधना में वयेष्ट सफलता प्राप्त नहीं कर सकता।

मस्तिष्क के तीन भाग हैं—बृहद् मस्तिष्क, मध्य मस्तिष्क और लघु मस्तिष्क। इसकी रचना बहुत जटिल है। यह इतने धरबो-धरबो प्रकोष्ठों से बना है, इसकी यंत्र-प्रणाली इतनी जटिल और दुर्बुद्ध है कि अभी तक इसकी पूरी जानकारी प्राप्त नहीं हुई है। यहाँ से इस पर शोध हो रहा है। हजारों वैज्ञानिक इसमें लगे हुए हैं, किन्तु अभी भी इसकी कार्य-प्रणाली रहस्य ही बनी हुई है। मनुष्य की सारी वृत्तियों का, सारे संस्कारों का केन्द्र है मस्तिष्क। शरीरशास्त्रियों ने अनेक केन्द्रों को खोज निकाला है। संवेदना का केन्द्र, मन का केन्द्र, वासना का केन्द्र आदि केन्द्र खोजे जा चुके हैं। इन केन्द्रों की सूक्ष्मता भी ज्ञात हुई है। इनकी विशिष्टता भी होती है। इनमें परिवर्तन भी किया जाता है।

हमारे मस्तिष्क में दो प्रकार के द्रव्य और बर्ण मिलते हैं। एक है धूमर-मा (हल्का पीला-भा) जो कि बुद्धि का है। जिस व्यक्ति का यह धूमर द्रव्य अच्छा होता है, उसके ज्ञानवाहक तन्तु अच्छे होते हैं, उसकी बुद्धि अच्छी होती है। दूसरा है श्वेत रंग का द्रव्य, जो क्रिया का सूचक होता है। श्वेत बर्ण वाले मस्तिष्क के भाग से क्रिया का नियन्त्रण होता है और धूमरवर्णीय भाग से बुद्धि का नियन्त्रण होता है।

हमारे बृहद् मस्तिष्क से बहुत सारे तार या सूत्र निकलते हैं जो ज्ञानवाहक हैं और गतिवाहक भी। वे बृहद् मस्तिष्क से लघु मस्तिष्क में होते हुए, गुपुम्ना-शीर्ष में से गुजरते हैं और बाग पृष्ठरज्जु के मध्य में जो गुपुम्ना है वहाँ जाते हैं। वहाँ से समूचे शरीर में फैल जाते हैं। वे समूचे शरीर में फैल रहते हैं इसीलिए हमें समूचे शरीर में ज्ञान होता है और समूचे शरीर में क्रिया होती है। ये मस्तिष्क समूचे शरीर का नियामक है, नियन्त्रणकर्ता है। बृहद् मस्तिष्क और गुपुम्नाशीर्ष—ये तीनों ही शरीर के नियामक तत्त्व हैं।

स्थान-केन्द्र की ऊर्जा को नीचे ले जाता है और कामकेन्द्र को अधिक पुष्ट करता है। अब इन शारीरिक संरचना के बोध के पश्चात् इस दिशा में हमारा प्रयत्न होना चाहिए कि साधना की दृष्टि से कामकेन्द्रगत ऊर्जा को हम ज्ञानकेन्द्र में ले जा सकें। उसका सबसे बड़ा पथ है—सुषुम्ना।

हमारे तीन मुख्य पथ हैं शरीर में—दाएँ, बाएँ और मध्य में। इन तीनों का महत्त्व इसलिए है कि प्राणों की तरफ़ें इन तीनों में से होकर ऊपर आती हैं। ये प्राणधारा या प्राण-तरंगों के प्रवाह-कक्ष हैं। यही इनकी महत्ता है। तीनों के मध्य है—सुषुम्ना। यह सबसे बड़ा और महत्त्वपूर्ण प्राणधारा का प्रवाह-कक्ष है। स्वयं से प्रचुर मात्रा में प्राणधारा ऊपर की ओर जाती है। योग की भाषा में बाएँ मार्ग को ईडा और दाएँ भाग को पिंगला कहते हैं। मध्य-मार्ग को सुषुम्ना कहते हैं। पृष्ठरज्जु की संरचना छत्तीस हड्डियों से हुई है। पृष्ठरज्जु में जो पीला भाग है, वह है सुषुम्ना-कक्ष। उसमें से प्राण-तरंगें आती हैं, जाती हैं। बायाँ मार्ग पृष्ठरज्जु के बाहर नीचे से प्रारम्भ होता है और ऊपर आता हुआ बाएँ नधुने में आकर समाप्त हो जाता है। यह ईडा का मार्ग है। दायाँ मार्ग पिंगला का है। वह पृष्ठरज्जु के बाहर नीचे से प्रारम्भ होता है और ऊपर आता हुआ दाएँ नधुने में आकर समाप्त हो जाता है। मध्य का मार्ग सुषुम्ना का है। यह पृष्ठरज्जु के नीचे से प्रारम्भ होता है और मस्तिष्क में आकर समाप्त हो जाता है। ये तीन मार्ग हैं। दो मार्ग जाते हैं नधुनों में और एक जाता है मस्तिष्क में। हमारा प्रयत्न यह होना चाहिए कि हम प्राण की धारा को दाएँ-बाएँ से निकालकर मध्य मार्ग में ले जाएँ। प्राण की तरंगों को अधिक मात्रा में प्रवाहित करें ताकि वे मस्तिष्क तक पहुँच सकें। दो मार्गों में बहने वाली प्राणधारा मस्तिष्क तक नहीं जाती। केवल मध्य मार्ग से, सुषुम्ना से बहने वाली धारा ही मस्तिष्क तक पहुँच पाती है। मस्तिष्क में प्राणधारा को ले जाने का अर्थ है—ज्ञानकेन्द्र की प्राणधारा से भर देना। इन दृष्टि से सुषुम्ना को जानना और उस पथ से प्राणों को प्रवाहित करना, उन्हें प्राणों से भर देना, यह साधना का एक प्रयोजन है। इसी प्रयोजन की पूर्ति के लिए हम अनेक विद्याएँ करते हैं।

इन दीर्घ श्वास का अभ्यास करते हैं। इससे शारीरिक लाभ होता है। फेफड़ों की सफाई होती है। प्राणवायु पूरी मात्रा में अन्दर चली जाती है। वायुन शरीरवायुमादक बाहर निकल जाती है। आमाशय की सफाई भी होती है। पुरे उदरपथ की सफाई हो जाती है। यह तो शारीरिक लाभ हुआ। किन्तु हम दीर्घ-श्वास का अभ्यास केवल इस दृष्टि से नहीं कर रहे हैं कि शारीरिक लाभ हो। यदि केवल यही प्रयोजन होता तो यह हमारा स्वास्थ-निकेतन होता, साधना-निकेतन नहीं। किन्तु यह साधना-निकेतन है, स्वास्थ-निकेतन नहीं। हम दीर्घ श्वास का प्रयोग आध्यात्मिक लाभ के लिए कर रहे हैं।

नाम से इसकी बहुत खर्चा की है और इन पर अनेक पुस्तकें भी लिखी हैं। यह भी चैतन्य का एक केन्द्र है। हमारे शरीर के अनेक स्थानों में चैतन्य-केन्द्र हैं। जहाँ-जहाँ चैतन्य-केन्द्र होता है, वहाँ स्नायुओं का भी बहुत बड़ा जाल-मा बन जाता है। उस स्नायुजाल को हम ग्रन्थि कहें, चक्र कहें या और कुछ भी। इनके नाम भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। किन्तु यह सत्य है कि हमारे इस शरीर के विभिन्न

निश्चित है ही। शरीर के प्रतिबिम्ब शरीर-पर्याप्ति में और उसके प्रतिबिम्ब स्थूल शरीर में। इन प्रकार यह एक शृङ्खला चलती है।

आज्ञाचक्र एक प्रबल चैतन्य-केन्द्र है। कुछ लोग पूछते हैं कि चेतना को जागृत करने के लिए मार्ग नहीं मिल रहा है। क्या वास्तव में कोई मार्ग है, या कल्पना मात्र है! मार्ग तो है, किन्तु हम कितना कर सकते हैं यह हमारे अध्यवसाय और प्रयास पर ही निर्भर है। मार्ग की कठिनाई नहीं है। मार्ग है—यह यथार्थ है, अनुभूत सत्य है। केवल कल्पना नहीं है। कोई साधक यदि तीन घंटा तक आज्ञाचक्र पर केन्द्रित हो सके, एकाग्र रह सके तो मे समझता हूँ कि वह दस दिन बाद यह नहीं कहेगा कि चेतना के जागरण का कोई मार्ग नहीं है। तीन घंटे के अन्तराल में कोई दूसरा विकल्प न आने पाए। कठिन अवश्य है। सामान्यतः एक-दो मिनट या पाच-दस मिनट तक भी एक धारा में चल पाना कठिन होता है, उस स्थिति में एक साथ तीन घंटा रह पाना अत्यन्त दुष्कर है। जो साधक दस-पन्द्रह मिनट के अभ्यास तक पहुँच जाता है, वह यह अनुभव कर सकता है कि तीन घंटे तक एकाग्र रहने वाला सचमुच मार्ग को पा जाता है, उसका भटकाव मिट जाता है। किसी गुरु या उपदेशक की फिर आवश्यकता नहीं होनी बल्कि जनमे इतनी श्रद्धा इतनी लग्नयता, इतना प्रचुर सामर्थ्य अवश्य होना

है। निश्चयमेव कहा जाते हैं! ध्यान-बाल में इतनी साधन का उपयोग करना होता है कि ध्यान करने वाले बहुत बार अपने शरीर से भी हाथ धो बैठते हैं। उनमें अनेक शारीरिक कठिनाइयाँ भी उत्पन्न होती हैं। ध्यान-बाल में अधिक ऊर्जा खर्च होती है, बिद्युत् खर्च होती है। मस्तिष्क की थोड़ा-भा धम होता है तो हमें लगता है कि सिर गरम हो गया है। ऐसा रसीनिएँ होता है कि मस्तिष्क की ऊर्जा, मस्तिष्क की बिद्युत् खर्च अधिक हुई है। सिर गर्म हो गया, वहाँ जो ऊर्जा थी, हमने उसका अधिक उपयोग कर लिया और वह इतनी जलनी शुरू हो गई कि सिर गर्म हो गया। जूट्टे जैसा जलने लग गया। जिस अवस्था की ऊर्जा

हृदय चेतना का बहुत बड़ा केन्द्र है। साधना की दृष्टि से यह बहुत महत्वपूर्ण है। जो साधक इस चक्र का उद्घाटन करता है, जागृत करता है, वह बाह्य जगत से छूटकर भीतर के जगत में प्रवेश पा जाता है।

इन प्रकार हमारे शरीर में अनेक चैतन्य-केन्द्र हैं। कुछ योगियो ने इन केन्द्रों की संख्या छह, कुछ ने सात और कुछ ने नौ बतलाई है। मैं मानता हूँ कि चैतन्य-केन्द्र इन संख्याओं से अधिक हैं। मुख्य-मुख्य केन्द्रों के नाम गिना दिए। दूसरे छोटे-मोटे केन्द्रों के नाम नहीं गिनाए। बस्तव में उनकी संख्या बहुत है।

चैतन्य-केन्द्र का अर्थ है—मर्म-स्थान। भारतीय आयुर्वेद के पुरस्कर्ताओं ने सत्तर मर्म-स्थान माने हैं। चीन में विकसित एबसूपस्कर की चिकित्सा-पद्धति में सात सौ मर्म-स्थान माने गए हैं। शरीर में ऐसे सात सौ बिन्दु हैं जहाँ चैतन्य का प्रवाह अधिक है। इन बिन्दुओं को उत्तेजित कर अनेक प्रकार की बीमारियाँ मिटाई जाती हैं। अनेक असाध्य रोगों की चिकित्सा होती है।

मर्म का मतलब है रहस्य। मर्म-स्थान अर्थात् रहस्य का स्थान। इन मर्म-स्थानों में चेतना विशेष प्रकार से अभिव्यक्त होती है। प्रयोजनवश किसी एक, दो, चार मर्म-स्थानों की एकदो, स्पर्श करो। विशेष उपलब्धि होगी। चीन में चिकित्सा की दृष्टि से इन मर्म-स्थानों की खोजा गया। साधना की दृष्टि से भी इनका महत्व है। कुछेक मर्म-स्थानों, चैतन्य-केन्द्रों की चर्चा मैंने की है। उसी प्रकार और भी मर्म-स्थान हो सकते हैं।

एक चैतन्य-केन्द्र की ओर चर्चा कर दूँ। पृष्ठरज्जु के नीचे का स्थान मूलाधार कहलाता है। यह चैतन्य का केन्द्र है। साधना की दृष्टि से यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। यह बिन्दु का केन्द्र है। हमारे समस्त शारीरिक ऊर्जा, बिन्दु का यह संचय-गृह है। यही से ऊर्जा का प्रसारण होता है। यही बिन्दु का उत्पादन होता है और यही से बिन्दु का प्रसारण होता है।

आप जानना चाहते हैं कि ध्यानकाल में आपका मन एकाग्र हुआ या नहीं? इसकी एक कसौटी है। जैसे ही मन एकाग्र होगा, नीचे के स्नायु ऊपर की ओर उठने लगेंगे। ऊर्जावर्षण का अनुभव आपको सहज भाव से होने लगेगा। यदि ऐसा होता है तो आप मान लीजिए कि आपका मन एकाग्र हुआ है, हो रहा है। यदि ऐसा नहीं होता है तो मन एकाग्र नहीं हुआ है, नहीं हो रहा है। वह मटक रहा है। मन की एकाग्रता का और नीचे के स्नायुओं का बहुत महत्त्व सबंध है। मन के एकाग्र होते ही, मन के केन्द्रित होते ही नीचे से स्नायु अपने अपने आप ऊपर उठने लगेंगे। जैसे-जैसे एकाग्रता बढ़ती जाएगी, सकृपन महत्त्व होता जाएगा। सब कुछ सकृपित होता जाएगा। इसका मतलब है कि जो बिन्दु सकृपित है वह ऊपर उठने लगी है। बिन्दु की धारा ऊपर की ओर प्रवाहित होने लग गयी है, ऊ की ओर जाने के लिए वह अपना मार्ग खोजने लग गई है।

देखती रहे कि किसे भूख लगी है और किसे नहीं ? चेतना की वह स्थिति अभिव्यक्त हो जाए, वह जगति जन उठे, जो भूख को देखे और साथ-साथ अनुभव करे कि मुझे भूख नहीं है, मैं स्वयं तृप्त हूँ, सदा तृप्त हूँ, कभी अतृप्त होती ही नहीं, कभी भूख लगती ही नहीं। इस स्थिति का अनुभव ही वास्तव में तपस्या है। यह बहुत बड़ा तप है कि अपने चेतन्य को इतना जगृत कर देना कि वह देख सके कि भूख किसे लगी है ? कौन घा रहा है ? मैं तो केवल द्रष्टा हूँ, देख रहा हूँ। नोद आती है, आदमी सो जाता है, भूच्छित हो जाता है। आचार्य कुन्दकुन्द ने बहुत ही मर्म की बात लिखी है। उसे समझना आसान नहीं है। ममझने के लिए भी बहुत गहराई में उतरना पड़ता है। उन्होंने लिखा—‘आहार-विजय, निद्रा-विजय और आसन-विजय को जो नहीं जानता, वह जैन शासन को नहीं जानता। वह महावीर की वाणी को नहीं समझता, महावीर को नहीं समझता।’ बहुत बड़ी बात है, छोटी बात नहीं है। आहार-विजय, निद्रा-विजय और आसन-विजय को ममझने वाला जैन शासन को समझ लेता है और जो उन्हें नहीं समझता वह जैन शासन को नहीं समझता, नहीं जानता।

साधना की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण सूत्र है—आहार-विजय। शरीर शरीर है। वह आहार के बिना नहीं टिकता। ऐसी स्थिति में आहार-विजय कैसे हो सकती है ? आहार-विजय हुए बिना जैन शासन को नहीं जाना जा सकता। दोनों विरोधी बानें लग रही हैं। ये विरोधी नहीं हैं। इनमें सगति है, और वह यह है कि जो व्यक्ति भूख, खाने वाले और चेतन्य के भेद का अनुभव नहीं करने के आहार की विजय नहीं कर सकते। जो आहार की विजय नहीं कर सकता, उसे भूख निरन्तर मताती है। वह उपवास भी करता है तो उसे निरन्तर भूख की अनुभूति होती रहती है। और जब भूख की अनुभूति होती रहनी है तब तप की अनुभूति कहाँ से होगी ? कब होगी ? कैसे होगी ? न घाए और न खाने पर भूख न मनाए, यह है आहार की विजय। यह तब संभव है जब वह भेद इतना स्पष्ट हो। मुझे कभी भूख नहीं लगती। मुझे कभी भूख लगती ही नहीं। यह भेद प्रयोग के द्वारा स्पष्ट हो जाए। हम न घाए और न पारकर यह प्रयोग करें। भगवान् महावीर ने तपस्या पर, उपवास पर इतना बल दिया, संभव है वह तपस्या भी उनका एक प्रयोग हो। वे स्वयं एक प्रयोग कर रहे थे कि न खाने की स्थिति में रहकर चेतन्य का कितना अनुभव किया जा सकता है और भूख के द्वारा होने वाली जो कठिनाई है, भूख के द्वारा होने वाली जो पीड़ा है, इस पीड़ा में अपने अस्तित्व को कितना अलग रखा जा सकता है। तप उनका एक प्रयोग था। केवल न खाना या उपवास कर लेना मात्र ही तपस्या नहीं है। मनुष्य ध्यान और जागरूकता उसके माथे खुली हुई रहे कि मैं नहीं खाना हूँ और नहीं खाने में बन्ध



जागृत है। नींद लेते भी आप पूर्णरूप से जागृत हैं। नींद लेते हुए भी जाग रहे हैं। मैं नहीं कह सकता कि छह घंटे की पूरी नींद में जागृत रहने की स्थिति रहेगी। किन्तु यह कह सकता हूँ कि कुछ क्षण ऐसे बीतेंगे कि आप नींद में भी यह अनुभव करेंगे कि आप जाग रहे हैं।

मैं चर्चा कर रहा हूँ जागृत रहने की। पर उस स्थल की, उस सधि-स्थल की बात है जहाँ चेतन और अचेतन का सगम हुआ है। हम समझना चाहेंगे कि चेतन और अचेतन का वह सधि-स्थल कौन-सा है? वह बिन्दु कौन-सा है जहाँ दोनों मिलते हैं? इसे आहार के द्वारा समझाया जा सकता है। चेतन को भूख नहीं लगती। चेतन आहार नहीं करता, भोजन नहीं करता। आहार प्राणवृत्ति का कार्य है। इधर चेतना है, उधर शरीर है और एक ऐसी प्राण की धारा बहती है जिसे भूख लगती है, जो छाती है।

आय देखती है। इन्द्रियाँ अपना काम करती हैं। इन्द्रियो में ज्ञान नहीं है। जानने की शक्ति नहीं है। चेतना के आय नहीं है। चेतना को आय की कोई जरूरत भी नहीं है। यदि चेतना को आय की जरूरत होती फिर अक्षरीर बिलकुल जग्या होना, कुछ नहीं देख पाता। चेतना को इन्द्रियों की जरूरत नहीं है। और इन्द्रियो में जानने की क्षमता नहीं है। एक ऐसा सधि-स्थल है जहाँ चेतना और इन्द्रिय की प्राणधारा का बिन्दु मिल रहा है, सगम हो रहा है, उसे हम पकड़ें। इन्द्रियो के बिन्दु और चेतना के बिन्दु के सधि-स्थल को पकड़ें। श्वास और प्रश्वास के सगम-स्थल को पकड़ें। चेतना को श्वास की जरूरत नहीं है। चेतना ऐसा दीप नहीं है कि उसमें तेल डाला जाए तो वह जले और तेल न डाला जाए तो वह न जले, बुझ जाए। वह तो अखंड ज्योति है। वह अपने आप जलती है। उसके लिए श्वास आवश्यक नहीं है। किन्तु श्वास की प्राणधारा और चेतना का जो सगम-स्थल है, सधि-स्थल है, मिलन-बिन्दु है, उस बिन्दु को हम पकड़ें। ये सारे बिन्दु हमारी जागृति के बिन्दु हो सकते हैं। यदि इन पर प्रयोग किए जाए तो ये जागृति के बहुत बड़े प्रयोग होंगे और इन प्रयोगों के द्वारा ही हम उस भूख को सापेक्ष कर सकेंगे या उसका अर्थ समझ सकेंगे कि शरीर भिन्न है और आत्मा भिन्न है। अन्यथा यह हमारी रटन मात्र रहेगी। हम चेतना की भिन्नता और शरीर की भिन्नता को तभी समझ सकेंगे जब हम उनके मिलन-बिन्दुओं को पकड़ पाएंगे।

ये सारे मिलन-बिन्दु हैं—

भाषा। चेतना बोधती नहीं और जो बोधती है वह चेतना से भिन्न है। जहाँ भाषा और चेतना का सगम होता है, वह बिन्दु महत्वपूर्ण है। भाषा में जो शक्ति आती है वह चेतना से आती है। दोनों के सगम-स्थल को हम समझें, मिलन-बिन्दु को पकड़ें।

नहीं पा रहे हैं। मैं कहता हूँ कि मित्र-विन्दु को पकड़ो, मोड़ को पकड़ो। कितनी स्पून बात है। फिर भी पकड़ नहीं पा रहे हैं। गमन में नहीं आ रहा है कि मित्र-विन्दु कहा है? छोड़ कहा है? यह स्पून तब भी हमारी गमन में नहीं आ रहा है। हृय वेतन आत्मा और अचेतन शरीर के गमन-स्थल को पकड़ सकें, सधि-स्थल को पकड़ सकें, मित्र-विन्दु को पकड़ सकें तो उनको अलग करने में भी हम मफल हो जाएंगे।

जो मृत्यु को नहीं देखता, वह मरने से बहुत घबराता है। जब कोई कहता है कि तुम्हारी मृत्यु हो जाएगी, सबसूब उसी क्षण से उसकी मौत होने लग जाती है, मौत उतरने लग जाती है। जब यह लगता है कि मौत आ रही है तो सारा शरीर अकड़ जाएगा। शरीर कड़ा हो जाता है। कड़ा क्यों होता है? मौन आती है इसलिए नहीं, किन्तु मौत का भय उसे कड़ा कर देता है। तनाव सा देता है। मौत की प्रक्रिया यह है—शरीर को ढीला छोड़ दो, शिथिल कर दो और इतने तैयार हो जाओ कि हमारी चेतना, हमारी आत्मा शरीर से अलग हो तो भी ऐसा भय कि कुछ हुआ हो नहीं है। शरीर तो शिथिल पड़ा है। हम तो पहले ही मरने में तैयारी में लग गए। शिथिल होने का मतलब ही है—मृत्यु की तैयारी। तनाव को तैयारी में लग गए। शिथिल होने का मतलब ही है—मृत्यु की तैयारी। तनाव विमर्शित करने का मतलब ही है—मृत्यु की तैयारी। जो आदमी सदा मृत्यु की तैयारी रखता है, उसके न अकड़न होती है, न तनाव होता है, न भय होता है। कुछ भी नहीं होता। इसीलिए जैन आचार्यों ने मृत्यु पर बहुत कुछ लिखा है। मृत्यु विषयक एक ग्रन्थ है—‘मृत्यु महोत्सव’। मृत्यु एक महोत्सव है। जो महोत्सव है, उससे तुम घबराओ, यह कैसे! मंगल गीत, राग, आनन्द, आनन्दपूर्ण आलाप—यह तो हो सकता है महोत्सव में। किन्तु भय की तो कोई बात नहीं हो सकती। मृत्यु महोत्सव है। उससे फिर भय कैसे?

जगदीश बाबूय बहुत बड़े बोझ विद्वान थे। उनका अभी-अभी देहावसान हुआ है। एक बार उन्होंने एक पत्र द्वारा हमसे कहा—“मैं अन्तिम समय में जैन पद्धति की समाधि मृत्यु से मरना चाहता हूँ। इसलिए आप मुझे वह सारी पद्धति लिखकर भेजें। क्योंकि मृत्यु की तैयारी का विवरण जितना जैन साधना पद्धति में दिया गया है, उतना ज्ञापक अन्वय दुर्लभ है।”

जैन साधना में मृत्यु की तैयारी बारह वर्ष पूर्व से प्रारम्भ हो जाती है। बारह वर्ष पहले मृत्यु की तैयारी! यानी मौत एक ऐसी घटना है जिसकी तैयारी के लिए बारह वर्ष चाहिए। बात सही है।

आपने देखा होगा, छोटे-मोटे अतिरेक के पूर्व भी बहुत बड़ी तैयारी की आवश्यकता होती है। अतिरेक होना है एक अवसर का, किन्तु हाईटर को बहुत बड़ी तैयारी करनी होती है। एक अतिरेक के लिए लिफ्टे हाईटर, लिफ्टी नन, लिफ्टे उपकरण, लिफ्टे यंत्र, लिफ्टी ओपनिंग—तैयार रखनी होती है। क्योंकि





है वह आदमी है और जिसका सिर ऊपर होता है और पैर नीचे होते हैं, वह आदमी नहीं है। वह बनाबटो है। न जाने इस प्रकार की कितनी ही धारणाएँ हमने बना रखी हैं। उन सारी मिथ्या धारणाओं, मिथ्या कल्पनाओं को तोड़ने के लिए प्रेक्षा ध्यान-पद्धति में अनुप्रेक्षा का अम्प्राण किया जाता है। दो धार हैं। एक है प्रेक्षा और एक है अनुप्रेक्षा। मैं बहुत दिनों में सोचता था कि प्रेक्षा के पीछे 'अनु' का प्रयोग क्यों किया गया है? इस पर सोचते-सोचते जो एक बात सूझी वह यह है—जो सचाई है, उसे देखना अनुप्रेक्षा है। सचाई को देखो। उसे अपनी धारणा से मत देखो। मछली ने धारणा बना ली कि आदमी वह होता है जिसका सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं। इसी धारणा से वह आदमी को देखती थी। यह अनुप्रेक्षा नहीं है। अपनी धारणा से मत देखो। संस्कार की दृष्टि से मत देखो। काल्पनिक दृष्टि से मत देखो। केवल सचाई से देखो। वास्तविकता को देखो। यथार्थ को देखो। जो सत्य है, जो घटना घटित हो रही है, उसी को देखो। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—'सत्य अनुप्रेक्षा' अर्थात् सत्य के प्रति अनुप्रेक्षा, यथार्थ के प्रति अनुप्रेक्षा, वस्तु के प्रति अनुप्रेक्षा। उधारी धारणा से काम मत लो किन्तु जो घटना है, जो वास्तविकता है, जो सचाई है, उसी को देखो। इस प्रकार अनुप्रेक्षा का तात्पर्य है कि हम अपनी धारणाओं की एक बार निष्काश दें। अपनी पूर्व मान्यताओं को छोड़ दें और फिर जो सचाई है, यथार्थ है, उसको देखें। प्रेक्षा ध्यान पद्धति में इस अनुप्रेक्षा का अम्प्राण किया जाता है। यह इसलिए किया जाता है कि हम रुझानों को, संस्कारों को, धारणाओं को छोड़कर, वास्तव में सचाई को देखना सीख सकें। यह सबसे बड़ी कठिनाई है कि मनुष्य सचाई को नहीं देखता। यह सबसे पहले अपनी धारणाओं का चक्का लगा लेता है और बाद में देखता है। यदि वह ठीक नहीं अबता है तो वह उसे तोड़ने-मोड़ने का प्रयत्न करता है।

अनुप्रेक्षा का सिद्धान्त, यथार्थ में सत्य के दर्शन का सिद्धान्त है, सत्य के लिए समर्पित हो जाने का सिद्धान्त है। सत्य के लिए पूर्णरूपेण समर्पित हो जाओ। अपनी किसी भी धारणा को महत्त्व मत दो। जो सचाई है उसे ग्रहण करो, स्वीकार करो। यह है अनुप्रेक्षा।

सचाई यह है कि घारा गमारे प्रकल्पनों का समार है। कपन, कपन और कपन। प्रकृति में इतना तीव्र आन्दोलन हो रहा है कि हमें आश्चर्यचकित रह जाना पड़ता है। इतना बड़ा आन्दोलन है कि यदि हम प्रकल्पनों को देखते लग जाएँ, मुनने लग जाएँ तो हमारे इस शारीरिक अस्तित्व को ही भूलना हो जाए। यह तो अच्छा है कि हमारे बाल के पड़ें ऐसे हने हुए हैं कि वे हमारे प्रकल्पनों को पकड़ते नहीं, बटुट चोड़े से प्रकल्पनों को पकड़ते हैं। यदि वे हमारे प्रकल्पनों को पकड़ने लग जाएँ तो आदमी एक ही दिन में समाप्त हो जाए। बटु जी ही नहीं



के संस्कार को जीतने के लिए सतोप के संस्कार का निर्माण करना होता है। एक संस्कार को तोड़ने के लिए दूसरे संस्कार का निर्माण करना होता है।

अनुप्रेषा में ध्वनि का प्रयोग इसलिए किया जाता है कि हम एक संस्कार को तोड़कर दूसरे संस्कार का निर्माण कर सकें। इस स्थिति में हम ध्वनि के महत्त्व का भी अज्ञान करता है। ध्वनि प्रकपन है। जैसे ही हम बोलते हैं वैसे ही ध्वनि की तरंगें उत्पन्न होती हैं। वे तरंगें वायुमंडल में फैल जाती हैं। ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ—चारों ओर ये ध्वनि के प्रकपन फैल जाते हैं। ये प्रकपन दूसरी वस्तुओं से टकराने हैं, दूसरों को प्रभावित करते हैं और दूसरों पर अपना असर छोड़ते हैं। हम भी ऐसे ही प्रभावित होते हैं।

महत्त्वमय का जगत् है। महा कोई भी व्यक्ति अपने आपको महत्त्वमय से बचा नहीं सकता। हम में प्राति हुई। लोग कहते हैं कि तेजिन ने प्राति की, उनके माधियों ने प्राति की। बिन्नु अब हम के वैज्ञानिक कुछ नहीं बोल रहे हैं। वे कहते हैं—तेजिन ने प्राति की और न उनके माधियों ने। मूर्ध में विस्फोट हुआ और महा प्राति पटित हो गयी। इस प्राति का मूल कारण मूर्ध का विस्फोट है, न कि मनुष्य। मनुष्य प्राति का कारण नहीं है। मूर्ध पर जब-जब विस्फोट होते हैं, तब-तब मनुष्य का मस्तिष्क बहुत प्रभावित होता है। जिन वयं मूर्ध में भयकर विस्फोट होते हैं उस वयं सारी पृथ्वी पर भयकर बीमारियाँ, भयकर मृत्यु और भयकर भूकम्प आते हैं। परस्पर भयकर युद्ध और संपर्क होते हैं। इस प्रकार ये सारे संपर्क, ये सारे मृत्यु, ये सारी बीमारियाँ, ये प्रातिमूर्ध मूर्ध का विस्फोट कराना है, न कि मनुष्य उन्हें करता है। हम अनेक पीढ़ों में प्रभावित होते हैं। बड़ी कुछ पटित होता है और हम प्रभावित हो जाते हैं। हम दूसरों को प्रभावित करते हैं और स्वयं दूसरों से प्रभावित होते हैं।

महत्त्वमय के हम जगत् में कोई भी महत्त्वमय से बच नहीं सकता। बड़ी कोई सुरक्षा का ऐसा कवच नहीं है कि मनुष्य उस महत्त्वमय से, उस प्रभाव से अपने आपको बचा सके और अपने आपको सुरक्षित रख सके।

ध्वनि एक कवच का काम भी करती है। हम दूसरों से बच प्रभावित हो, इनके लिए ध्वनि का कवच बना सकते हैं। रोड पश्चिम रात्रि का समय आता है और हमारी अनिदर अनुप्रेषा का मन आरम्भ हो जाता है। सब सोच रहे हैं और महत्त्व होता है कि अनिदर अनुप्रेषा करने हैं। सब मान्य और आदर। सब मान्य और सचेत। अनिदर अनुप्रेषा आरम्भ होती है।

हमारा पहला मूल होता है—‘हम सरीर अनिदर’—महत्त्वमय अनिदर है। हम मूल को ध्वनि के माध्यम अनिदर अनुप्रेषा का आरम्भ करते हैं।

हमारा दूसरा मूल होता है—‘हम सरीर बजावटमय’—महत्त्वमय बजावटमय है। इसका अर्थ होता है, अपव्य होता है। यह दुष्ट होता है, धीव

अनुभव करें। हम शरीर को इतना ढोता छोड़ दें कि ऐसा लगे, मानो मृत्यु का अनुभव हो रहा है। ऐसा होता है। मृत्यु का अनुभव होने लगता है। यह प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है। मृत्यु घटित नहीं हो रही है। यह भावनात्मक परिवर्तन है। भावनात्मक परिवर्तन के द्वारा, भावना की अत्यन्त तीव्रता और सघनता के द्वारा हम उस स्थिति का अनुभव कर सकते हैं जो स्थिति बहुत समय के बाद घटित होने वाली है।

यह है अनित्यता की अनुप्रेषा। जो घटित हो रहे हैं, जो घटित कर रहे हैं, उमें हम देखते हैं। हममें ध्वनि का बहुत बड़ा योग है। इमीनिंग हमने ध्वनि का आलबन स्वीकार किया है, कल्पना का आलबन स्वीकार किया है। हम एक सीमा तक ध्वनि और कल्पना के आलबन की उपेक्षा नहीं कर सकते। आलबन हमें लेना ही होता है।

अहं के जप में लोग ध्वनि के साथ अहं की भावना करते हैं, फिर मूढम ध्वनि के साथ अहं की भावना करते हैं, फिर अहं की मानसिक भावना करते हैं। प्रत्येक स्तर पर अलग-अलग अनुभूति होती है।

मैंने एक दिन कहा था कि हम तीस ध्वनि को बद कर दें। एक बार उस प्रयोग को स्थगित कर दें, किन्तु कुछेक लोगों ने कहा—यह प्रयोग तो चलना ही चाहिए क्योंकि यह प्रिय लगता है, एवापता मछली है। यह स्वाभाविक बात है। हम हम मानव स्वभाव को न भूलें कि दीर्घ या स्थूल आलबन को छोड़कर, मूढम आलबन की ओर हम सहसा हट किसी व्यक्ति को नहीं ले जा सकते। प्रेक्षा ध्यान की पद्धति में हम वास्तविकता को ध्यान में रखा गया है कि साधक स्थूल में मूढम की ओर चले। स्थूल को देखते रहो, मूढम की बात पकड़ में नहीं आएगी। बहुत सारे लोग यह शिकायत करते हैं कि सहज स्वास पकड़ में नहीं आ रहा है, प्रकरण पकड़ में नहीं आ रहे हैं। यह ठीक बात है। प्रारंभ में ऐसा नहीं होगा। हमें यह ध्यान रखना है कि हम जिन व्यक्ति को साधना के लिए प्रेरित कर रहे हैं उनमें साधना-बाल में ऊब न आए, निराशा न आए। यदि उसमें निराशा आएगी तो वह साधना कर नहीं सकेगा। यदि वह ऊब आएगा तो मभव है साधना ही छूट जाए और वह फिर कभी उसमें प्रविष्ट होने का नाम ही न ले। हमलिए बहुत आवश्यक है कि साधना करने वाले व्यक्ति में ऊब न आए, उसमें आकर्षण बना रहे और साधना के प्रति अनुराग प्रबल पुष्ट होता चला जाए। हमलिए प्रारंभ में ही स्थूल आलबन की आवश्यक मानता ह। यद्यपि यह आवश्यक है कि हम स्थूल पर चढ़ें नहीं। हम मूढम तक पहुँचना है। किन्तु क्या आप बन्दना कर सकते हैं कि साधारण आदमी महमा स्थूल को छोड़कर मूढम में चला जाए? ऐसे भाव विरल होते हैं जो तीर्थे मूढम तक पहुँच जाए।

एक साधक मुझ के पास आकर बोला—'मैं साधना करना चाहता ह। आप

बचा ? केवल गति, केवल गति । उसे और कुछ दिखाई नहीं देता । केवल भूमि ही भूमि दीख रही है । यह गमनयोग है ।

मैं यह रहा था कि हमें एक आलबन लेना है । आप यह न मानें कि केवल इबास का ही आलबन है । ऐसा मानेंगे तो अनुप्रेक्षा नहीं होगी । यथार्थ की घटना नहीं होगी । इबास का भी एक आलबन है । यदि आप केवल गमन की ही आलबन बना लें तो वह बहुत बड़ा आलबन बन सकता है । हरिभद्र सूरि ने कहा है— 'सम्बोर्जि धम्मबावारी मोक्खेण जोयणाओ जोओ'—मुक्ति देने वाला, दुःखमुक्ति करने वाला सारा धर्म का ध्यापार योग है । यह बहुत गहरी बात है । उन्होंने बहुत बड़े सत्य का उद्घाटन किया है । हम किसी की भी आलबन बना लें, आखिर वह हमारे लिए आलबन बन जाएगा ।

मैं एक दूसरे आलबन की खर्चा करूँ । एक आदमी कुछ भी नहीं करता । न ध्यान करता है, न स्वाध्याय करता है और न और कुछ करता है । यदि वह केवल एक बात को पकड़ लेता है कि मैं केवल रोटी ही खाऊँगा, और कुछ नहीं करूँगा—न समझता हूँ कि उसे ध्यान का इतना लाभ मिल जाएगा जिससे हम बल्यता भी नहीं कर सकेंगे । वह मोचना है—मैं केवल खाऊँगा, और कुछ भी नहीं करूँगा । केवल घाना भी बहुत बड़ी साधना है ।

•
•
•

मर जाता है। मृत्यु का अनुभव करना भी बहुत बड़ा आनन्द है। इस अनित्य अनुप्रेक्षा के द्वारा हम जीने-जी मरना सीख लेते हैं। और जो आदमी मरना सीख लेता है, वह मारी कठिनाइयों का पार पा जाता है। दुनिया में सबसे बड़ा भय है मौत का। यह अंतिम बात है।

आज तक के दुनिया के ग्रामकों ने दण्ड का विकास किया है। विविध प्रकार के दण्ड उपयोग में लाए जाते हैं—बाधना, जेल में डाल देना, हाथों में हथकड़ियों और पैरों में बेंडिया डालना, मारना, पीटना। उनके पास भी अंतिम दण्ड है—फाँसी की सजा। मौत की सजा। यह अंतिम दण्ड है।

जो आदमी जीते-जी मरना सीख लेता है, मृत्यु का साक्षात्कार कर लेता है, मृत्यु का अनुभव कर लेता है, अपने शरीर को क्षिप्त बनाकर सारे अवयवों को मृतवत् करना सीख जाता है—सबसे बड़ा आदमी सारी समस्याओं का, सभी प्रकार के भयों का और सारी कठिनाइयों का पार पा लेता है।

हम अनित्य की अनुप्रेक्षा करते हैं। उस अनुप्रेक्षा में से ही सचाइयों को देखते हैं, आनन्द को निरालते हैं और अपने भीतर की गहराइयों में जाने का प्रयत्न करते हैं, उसकी साधना करते हैं। यह सारा दृष्टिकोण वाही परिवर्तन है। अन्यथा यदि किसी को कहा जाए कि तुम मृत्यु का अनुभव करो तो वह सोचगा कि कैसी मूर्खता की बात कह रहा है? जीने की बात करो तो वह अच्छी भी लग सकती है, किन्तु यह तो मौत की बात कह रहा है। बुरी बात है। जीने की बात करो तो वह सही लगती है। मौत की बात बुरी लगती है। सोच हमें अपना मुँह मान लेता है। मौत की बात बुरी लगती है। वे मौत की बात

रूपान्तरित होने हैं, वह दृष्टि-परिवर्तन होते हैं। रूपान्तरण प्रारम्भ हो जाता है। रूपान्तरण प्रारम्भ होने के बाद ही दुनिया की उल्टी लगती है, वे साधक को उल्टी लगने लग जाते हैं।

एक साधक ने कन्यनूजियस से पूछा—मैं मन पर नियंत्रण कैसे करूँ? कन्यनूजियस बहुत बड़ा साधक था, योगी था, महान् दार्शनिक था, महान् तत्त्ववेत्ता था। उसने कहा—मैं इसका सीधा-सा उपाय बताता हूँ, छोटा-सा सूत्र देता हूँ। क्या तुम जानो से मुनते हो? साधक ने कहा—हो। कन्यनूजियस बोला—मैं नहीं मान सकता कि तुम जानो से मुनते हो। तुम मन से मुनते हो। एक बात करो,

11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

है, बाय में नहीं है, जीभ में नहीं है। जो जैसा है, वैसा ही मुझे दिखाई दे रहा है। इसमें न कोई प्रियता है और न कोई अप्रियता है। न कोई राग है और न कोई द्वेष है। जो जैसा है, वैसा सस्यान, आकृति और वर्ण मेरी आँखों के सामने आ रहा है और आँखें उसे पकड़ रही हैं। अब मन में किसी के प्रति प्रियता का भाव आता है और किसी के प्रति अप्रियता का भाव आता है, तो इसमें बेचारी आँखों का क्या दोष है ? उनका कोई दोष नहीं है। ये तो मात्र नातिपा हैं। इनसे चाहे गदा पानी बहा ले जाओ, चाहे निर्मल पानी बहा ले जाओ। कुछ भी बहाकर ले जाओ, ये तो मात्र माध्यम हैं। इनका कोई दोष नहीं है। प्रियता का भाव या अप्रियता का भाव, राग या द्वेष—यह सारा आ रहा है मन के द्वारा, संस्कार के द्वारा और धारणा के द्वारा। जिस प्रकार की धारणा जिस व्यक्ति के प्रति हमारे मन में जमी हुई है, जैसे ही बाय से उसे देखा, उम देखने के पीछे-पीछे सूक्ष्म रूप में धारणा की तरफ, मन की तरफें जुड़ जाती है। फिर बाय का काम नहीं रहता। फिर हम बाय से नहीं देखते, संस्कार से देखते हैं, धारणा से देखते हैं, मन से देखते हैं।

यह बहुत महत्त्वपूर्ण सूत्र है प्रतिसत्तीनता का, समय का, कि इन्द्रियों से केवल इन्द्रियों का काम लो, दूसरा काम मत लो। यह है समय का सूत्र।

मैं रूपान्तरण के सूत्रों की चर्चा कर रहा हूँ। हम सब कुछ बदलना चाहते हैं। हर आदमी बदलना चाहता है, इसमें कोई संदेह नहीं है। जिस क्रोध आता है, वह अपने स्वभाव की बदलना चाहता है। जिसमें दूसरों की निंदा करने की आदत है, वह उस आदत की बदलना चाहता है। जो घाने में सोलुप है, वह भी अपनी आदत बदलना चाहता है। वह यह मन से चाहे या लाचारी से, पर चाहता है बदलना।

पर तथ्य है कि आदत बदलती नहीं, स्वभाव बदलता नहीं। बहुत कम आदमी अपने आप को बदल पाते हैं। वे जानते हैं कि अमुक बुराई है, वे मानते हैं कि यह बुराई है, प्रयत्न करते हैं कि उसे छोड़ा जाए, बदला जाए, परन्तु वे उसे छोड़ नहीं सकते, उसे बदल नहीं पाते। क्यों ? ऐसा क्यों होता है ? यह बहुत बड़ा प्रश्न है। इसका उत्तर गहराइयों में उतरकर देना होता है। मैं मानता हूँ कि साधना की अभ्यास सफलताओं में यह भी एक महत्त्वपूर्ण सफलता है कि हम इस प्रश्न का उत्तर पा सकें। आदमी बदलना चाहता है, फिर भी क्यों नहीं बदल पाता ? हम प्रश्न का उत्तर साधना की भूमिका के अतिरिक्त कहीं भी प्राप्त नहीं हो सकता। एकमात्र साधना की भूमिका से ही हम इस प्रश्न का समाधान दे सकते हैं।

हम क्या-क्या प्रयोग कर रहे हैं। क्या-क्या की भीतर से जाने के प्रयत्न के माध्यम-माध्यम मन की भीतर से जाने का प्रयत्न करते हैं। ऐसा क्यों कर रहे हैं ? हम एकाग्रता का अभ्यास क्यों कर रहे हैं ? हम विचार-शून्यता का अभ्यास क्यों कर रहे हैं ? यह हमें समझना होता है। हम करते आ रहे हैं, आखिर क्यों ?



है कि यह सारा का सारा सकल्य हमारी स्थूल चेतना के स्तर पर जागृत मन के स्तर पर होता है। सकल्य करता है, जागृत मन और तुराई आ रही है किमी दूसरे बिन्दु से। बीमारी है कहीं और हम इलाज कहीं अन्यत्र कर रहे हैं। एक आदमी को आघ दुपने लगी। बंध के पास गया। बंध ने कहा—'यह बतिका है। इसे धिसकर आघ में आज देना।' दो दिन बाद बंध रोगी के पर पहुँचा। उसने देखा कि वह रोगी बतिका को धिसकर पीठ पर मल रहा है। बंध ने पूछा—'क्या कर रहे हो? यह दवा तो आघ के लिए है। तुम इसे पीठ पर कँते लगा रहे हो?' उसने कहा—'क्या करूँ? पहले दिन तो आघ में ही आजी धी, किन्तु वह बहुत जली। तब मैंने सोचा—'चलो, आघ में न सही, पीठ पर ही मल दें।' क्या फर्क पड़ता है।

हम लोग भी सचमुच ऐसे ही हैं। बीमारी कहीं है और दवा कहीं लगा रहे हैं। रोग कहीं है और चिकित्सा कहीं कर रहे हैं। बीमारी तो है मूढ चेतना में, बीमारी है कर्म शरीर में, बीमारी है वासना शरीर में और इलाज करना चाहते हैं स्थूल मन में, जागृत मन में, स्थूल शरीर में। हम मन का यह काम ही नहीं हैं। जहाँ ये सारी बाधाएँ, सारी अतृप्तियाँ, सारी वासनाएँ आ रही हैं, उनका जो खोना है, वह है अघ्नवमाय। अघ्नवमाय मलिन होता है, अघ्नवमाय निर्मल होता है। अघ्नवमाय की मलिनता, अघ्नवमाय की निर्मलता के आधार पर भीतर में मार्ग लगता है। हम केवल उपचार कर रहे हैं स्थूल मन का, जागृत मन का। जीवन र उपचार करते चले जाते हैं, पर बीमारी कभी मिटती नहीं। हम सोच लेते हैं, 'ना प्रयत्न करने पर भी यह मिटा नहीं। हम लोग ठीक उसी प्रामोण जैसे हैं, फूँक मारकर बिजली को बुझाना चाहता है। बिजली नहीं बुझेगी। रोप नहीं लाया।'

हम वशा के शाप-शाप मन को भी भीतर ले जा रहे हैं, इसलिए कि अचंचल मन के द्वार को धोम मक्के। स्थूल शरीर और मूढ शरीर के बीच में जो दोष है, उसे तोड़ मक्के और इनके बीच में एक ऐसा दरवाजा बना मक्के कि हम छोड़े स्थूल मन में से मूढ मन में चले जाएँ, स्थूल शरीर से मूढ शरीर में चले जाएँ। यदि हम बीच के दरवाजे को धोम मक्के, बीच की दीवार को तोड़ सकें तो यह शाधना की बहुत बड़ी उपलब्धि होगी।

इस दरवाजे को धोमने का जो शाधन है, वह है एकाग्रता। दुरी को समाप्त करने का जो शाधन है, वह है एकाग्रता। हम एकाग्रता का जितना अभ्यास करते हैं, उतनी ही मात्रा में हम इस दुरी को समाप्त कर सकते हैं। जैसे-जैसे सारी एकाग्रता बढ़ेगी, स्थूल मन निष्पन्न होगा और मूढ मन को काम करने में शक्ति मिल जाएगी। वह स्थिति हो जाएगी। दरवाजा खुल जाएगा। जैसे-जैसे हमारी बिचार-शून्यता बढ़ेगी, इतना तेज धक्का लगेगा कि मूढ मन का

भीतर जाने लगेगा, मन भीतर देखने लगेगा, मन गहराइयों में उतरने लगेगा तो एक घबका ऐसा लगेगा कि वह दरवाजा खुल जाएगा। वहाँ हमें उत्तर मिलेगा कि आदत को बदला जा सकता है, स्वभाव को बदला जा सकता है, क्योंकि बुराई का जो स्रोत है, वह पकड़ में आ जाता है। बुराई की जड़ जब उखड़ जाती है, तब बुराई मिट जाती है। स्थूल मन में सकल्प को बहुत दोहराने की आवश्यकता नहीं होती।

नहीं होगी। इस बात को मूल से पकड़ें कि कर्पाय के क्षीण हुए बिना आध्यात्मिकता का विकास नहीं होगा, जेजना की निमलता प्राप्त नहीं होगी, वासनाएं क्षीण नहीं होंगी, विकार मिटेंगे नहीं और वृत्तियों में परिवर्तन नहीं होगा। जिसमें परिवर्तन आना चाहिए वह नहीं होगा। इनसे तो बीच की कुछ बातें हो सकती हैं, होती हैं।

तो हम साधना में पहले इस सत्य को समझें कि तंत्रम शरीर या विद्युत् शरीर की चकाचौध में, उसके प्रभावकारों में उत्पन्नकर उसे आध्यात्मिक न मान बैठें। उसे साधना की उपलब्धि न मान बैठें। यह मानसिक साधना की उपलब्धि मात्र है। इसे राग-द्वेष की क्षीणता से या बीतरागता से आने वाली उपलब्धि न मानें।

हने क्या बदलना है—इसे भी स्पष्ट रूप से दोहराते जाएं। 'अप्यथा सञ्चमे संज्ञा, मेति भूयम् कम्पए'—हमें सत्य को जानना है और अपने आपको बदलना है कि हमारा शत्रुता का भाव सर्वथा नष्ट हो जाए। हमारे मन में शत्रुता का भाव रहे ही नहीं। हम आदमी को शत्रु मान लेते हैं। अपना प्रमाद, अपना दोष दूसरे के सिर पर आरोपित कर देते हैं कि उसने मेरा अनिष्ट किया है, उसने मेरा ऐसा कर दिया है। कोई भी आदमी यह देखने को तैयार नहीं है कि उसने भी कुछ किया है। सारा का सारा दोष हम दूसरों के सिर मड़ देते हैं। 'पत्थर कितने ऊबड़-खाबड़ है, मुझे डोकर लग गयी।' अपनी गलती से, अपने प्रमाद से डोकर लगी—इस बात को हम स्वीकार नहीं करेंगे, यही किन्तु कहेंगे कि पत्थर डोकर स्थान पर नहीं पड़े, इसीलिए डोकर लगी। दरवाजा छोटा है, इसीलिए सिर में चोट लगी किन्तु मैंने दरवाजे को छोटा समझकर भी अपने को छोटा नहीं किया, तिकोड़ा नहीं, इसलिए सिर में चोट लगी—ऐसा कोई नहीं सोचता। उसने मेरे साथ ऐसा किया, बंसा दिया। उसने मेरे मित को बिगाड़ डाला। उसने इसे धामित कर

है, जो सत्य का छोटी है, वह दूसरों पर आरोप नहीं लगाता। वह इस बात का अनुभव करता है कि उसका अपना ही प्रमाद बहुत सारी विकृतियों उत्पन्न कर रहा है। इसलिए वह इस प्रयत्न में रहेगा कि वह भ्रमस्त रह सके, जागृत रह सके, मनत जागरूक रह सके।

यै समझता है कि शत्रुता का दाना ही अर्थ नहीं है कि दूसरे से ईर्ष्य रहे और मित्रता का अर्थ दाना ही नहीं है कि दूसरे से प्रेम रहे। शत्रुता का अर्थ है—अपने कर्तृत्व को भुलाकर दूसरे के कर्तृत्व में बुराईयां देना। यह शत्रुता है एक प्रकार की। पत्थर के प्रति भी हमारी शत्रुता हो जाती है। हम पत्थर को भी मानिसों देने लग जाते हैं। पूरा बर्तन पानी से भर गया। एक हाथ से उसे उठाया। वह



अभी-अभी इसकी वैज्ञानिक व्याख्या पढ़ी तो आश्चर्य हुआ।

हमारे शरीर में दो प्रकार के बिजुत् है—एक है पोजिटिव और एक है नेगेटिव। एक है धन बिजुत् और एक है ऋण बिजुत्। शरीर का ऊपर का जो भाग है—आँख, कान, नाक, गिर, मुँह—इन सब में धन बिजुत् है। नीचे का जो भाग है—पैर, जाँघ आदि, इन सब में ऋण बिजुत् है। व्यक्ति ब्राह्मण्ड में, जगत् से निम्न नहीं होता। जब हमने सम्बन्ध जुड़ता है तब व्यक्ति समाज बन जाता है। हम ऐसे जगत् में जीते हैं जहाँ जातिवर्ण का प्रभाव होता है, परिस्थिति का प्रभाव होता है। हम इन सबमें प्रभावित होते हैं।

विश्व में दो ध्रुव माने जाते हैं। एक उत्तरी ध्रुव और दूसरा है दक्षिणी ध्रुव। जो उत्तरी ध्रुव है उसमें बिजली का अटूट भण्डार है। वहाँ इतनी बिजली है कि जहाँ जाने पर ऐसा लगता है कि मानो मैकडों सभे उग आए हों। बहुत खराबोध है। पता ही नहीं लगता कि वहाँ अन्धकार है। दक्षिणी ध्रुव में भी इतनी ही बिजुत् है। उत्तरी ध्रुव में धन-बिजुत् है और दक्षिणी ध्रुव में ऋण-बिजुत् जब बादलों उत्तर की ओर गिर करके छोटा है तब उसके पैर दक्षिण की ओर होते हैं। दक्षिण में जो बिजुत् का प्रवाह आता है वह श्लाघ्यमक होता है और मनुष्य के पैर भी बिजुत् भी श्लाघ्यमक होते हैं। जहाँ दो श्लाघ्यमक बिजुत् परस्पर मिलती हैं, वहाँ प्रतिरोध होता है, टक्कर होती है। इसी प्रकार जब धन-बिजुत् में धन-बिजुत् मिलती है तब प्रतिरोध होता है। वे एक-दूसरे को सहारा नहीं देती किन्तु एक-दूसरे को हटाने का प्रयास करती हैं। इसलिए जो व्यक्ति दक्षिण की ओर पैर करके सोता है, उसकी ऋण-बिजुत् दक्षिणी ध्रुव में आन जाती ऋण-बिजुत् में टक्करों है। उस स्थिति में व्यक्ति के मन में किन्ता उत्पन्न होती है, बुरे-बुरे स्वप्न आते हैं और शरीर में बीमारियाँ तथा बिहृतिदा उत्पन्न होती हैं। इसीलिए वैज्ञानिकों ने यह प्रतिपादन किया कि दक्षिण की ओर पैर कर नहीं सोना चाहिए। इससे शारीरिक और मानसिक, दोनों प्रकार की बीमारियाँ होती हैं।

हम इस बात को न भूलें कि रहस्यों का उद्घाटन करने पर जो बात हमारी समझ में नहीं दृष्टि में आती है और जिस पर हमारा सही विश्वास उत्पन्न होता है, वह मायाशा माय में नहीं आता।

अब मैं आपके समक्ष अज्ञात के रहस्यों को भी इस सदस्य में पढ़ाई-पढ़ाई करना चाहता हूँ।

धर्म का दुःख मूल है—पापमय शरीर, पाप में बन्दी। पर जैसे क्या या तत्काल है, यह मान है। बिना पाप है मन। बिना पाप है शरीर। बिना पाप है शरीर। दुःख दुःख दुःख ही ही काया है। हम जानते हैं कि क्या है ? क्या उत्पन्न है उनमें बचने का ? अध्यात्म के रहस्य का उद्घाटन किए बिना यह समझ में

जाते हैं, फिर आप आक्रमण से मुक्त हो जाते हैं। किमी का आक्रमण हो नहीं सकता।

अध्यात्म के द्वारा हम इनसे बच सकते हैं। हम उसी अध्यात्म की खर्चा कर रहे हैं जो अध्यात्म हमें इन सारे बाहरी आक्रमणों से बचा सकता है और इन सारे प्रभावों में अप्रभावित रख सकता है। आज हम उस अध्यात्म में थोड़ा दूर भटक गए हैं। आज बताने वाले नहीं रहे। अध्यात्म के रहस्य भी आज अज्ञात बन गए हैं। इसका कारण क्या बना ? यही तो बना—

एक आदमी चलता है। पैर से दबकर जीव मर जाता है। हम कहते हैं—हिंसा हो गयी। उसने जीव को मार डाला, हिंसा हो गयी। यह हमारा निर्णय हुआ। यह व्यवहार का निर्णय है, बाहरी दुनिया का निर्णय है। भगवान् महावीर ने या किसी मनस्वी आचार्य ने यह तो नहीं माना। उन्होंने तो यही कहा—बच होता है अव्यवसाय से। एक होता है अव्यवसाय और एक होता है घटना। दोनों दो बातें हैं। अव्यवसाय अन्तर्जगत का निर्णय है। और घटना बाह्य जगत् में घटित होती है। आचार्य भिक्षु ने यह कहा था कि मारने वाला हिंसक होता है। जो मारता है अर्थात् जिसका मारने का अव्यवसाय है वह हिंसक है। जीव जीता है या मरता है, इससे कोई सम्बन्ध नहीं है। जीता है तो कोई दया नहीं होती और मरता है तो कोई हिंसा नहीं होती। जीव मरता है या नहीं मरता, यह गौण बात है, दूसरी बात है। मारने का जो सत्य है, अव्यवसाय है, परिणाम है—यह मुख्य बात है। हिंसा है मारने का अव्यवसाय न कि किसी का मर जाना। अध्यात्म के जगत् में पहुँचकर जब हम रहस्यों को देखते हैं तब हमारी सारी साधना-पद्धति बदल जाती है। फिर हम घटना को मुख्य मानकर व्यवहार नहीं चलाते बल्कि अन्तर को मुख्य मानकर व्यवहार चलाते हैं।

एक है सामाजिक जीवन। सामाजिक जीवन के निर्णय व्यवहार के आधार पर होते हैं और व्यवहार के आधार पर ही व्यक्ति जीवन चलता है।

एक है व्यक्ति का जीवन। इसमें निर्णय का मारा आधार होता है आन्तरिक जीवन। इसलिए यह कहा गया कि दिन हो या रात, कोई देख रहा हो या न देख रहा हो, कोई फर्क नहीं पड़ता। जिस स्थिति में कोई फर्क नहीं पड़ता वह आन्तरिक स्थिति होती है। अन्तर आता है व्यवहार के जगत् में। व्यवहार को मानकर चलने वाला, आचरण करने से पहले यह देखेगा कि प्रभाव है या अप्रभाव, कोई देख रहा है या नहीं देख रहा है। इस आधार पर उसका आचरण, होना अथवा न होना उठेगा।

स्वप्न क्यों आता है ? हम नींद में स्वप्न क्यों देखते हैं ? मानसशास्त्रियों को क्या पता है कि हमारे मन की जो दमियन बातें आती हैं, उनको प्रकट होने का जब मौका नहीं मिलता तब वे स्वप्न में प्रकट होती हैं। और इसलिए हमें स्वप्न

1
2
3
4
5

विचार जाया और हमने उनकी उपेक्षा कर दी। इनका परिणाम यह हुआ कि वह बीज बो दिया गया और वह बीज जब बड़ा होगा तो निश्चित ही अपना परिणाम लाएगा। हम दुनिया की घटनाओं को देखें। पचास-साठ वर्ष तक जिन व्यक्ति का जीवन यशस्वी रहा, जिस व्यक्ति का पूर्वाङ्ग पूर्ण तेजस्वी और उदितोदित रहा, वही व्यक्ति अपने जीवन के उत्तरार्द्ध में पतित हो गया, नष्ट हो गया। हमें तबस्वी होता है कि यह कैसे हुआ? जो व्यक्ति पचास-साठ वर्ष तक यशस्वी और तेजस्वी जीवन जी लेता है वह आगे के वर्षों में पतन की ओर कैसे जा सकता है? हम सामान्यतः इसकी व्याख्या नहीं कर सकते। किन्तु ऐसा घटित होने के पीछे भी कुछ कारण अवश्य होते हैं। यदि हम मूर्खता से ध्यान दें, गहराई से मोचें तो यह तथ्य स्पष्ट होगा कि जो बीज बोया गया था, उसका प्रायश्चित्त नहीं हुआ, वह वृक्ष बन गया, घटना घटित हो गयी।

प्रायश्चित्त यही तो है कि जिस क्षण मन में राग का संस्कार उत्पन्न हुआ, जिस क्षण मन में द्वेष का संस्कार उत्पन्न हुआ, उसे धो डालो, सफाई कर दो, परिवर्तन कर दो। फिर वह सताएगा नहीं। बीज को नष्ट कर दिया, वह वृक्ष नहीं बन पाएगा। प्रायश्चित्त नहीं होता है तो बीज बो पनपने का मोका मिल जाता है, अकुरित होने का मोका मिल जाता है। बालान्तर में वह वृक्ष बन जाता है, उसके फल लग जाते हैं, उसकी जड़ें जम जाती हैं। अब हमारे मन की बात नहीं रहती। हमें उसके फल भुगलने ही पड़ते हैं। फल भुगलने के लिए हम बाध्य होता पड़ता है।

अध्यात्म का बहुत बड़ा रहस्य है कि हम उन क्षण के प्रति जागरूक रहे जिन क्षण में राग और द्वेष के बीज बो चुकाई होती है।

हम अहिनक है। हमने बहुत स्थूल रूप से मान लिया कि किसी को न मारना चाहिए। किन्तु शान-द्वेष के बीजों की बुवाई होती जाएगी तो अहिंसा कैसे हो सकेगी? व्यवहार के जगत् की बात तो ठीक है। कोई आदमी अगर किसी को नहीं मारता है तो वह कानून की पकड़ में नहीं आएगा। कानून उसे पकड़ेगा नहीं, मनाएगा नहीं, क्योंकि वह ऐसा कोई काम नहीं कर रहा है, जो कानून की सीमा में आ सके। कानून का मुख है—कायें। ऐसा कायें जो पकड़ में आ सके। अध्यात्म का मुख है—अभिव्यक्त। कायें हो या न हो, अभिव्यक्त मात्र विमोक्षक हो जाता है। ऐसा अभिव्यक्त, ऐसा सत्य, ऐसा विचार, ऐसा परिणाम, जो हिंसा-प्रधान हो, वह आत्मा, भावन कुछ किया नहीं, फिर भी आप उस हिंसा से बच गए। आप अपने आपको बेला प्रस्तुत कर सकते हैं कि हमने कुछ किया तो नहीं, फिर हम उन घटना के प्रति उत्तरदायी कैसे? अध्यात्म इस तरीके से नहीं करता कि आप विना-कर से कुछ किया या नहीं। वह बड़ा तटपटु बला है कि आपने ऐसा साधा या नहीं, ऐसा बिगड़न किया या नहीं। अध्यात्म का मार्ग निर्धन होता है वि-जड



कि इन ससार में भोगी जाने वाली बहुत सारी व्याधियों और मानसिक सकट से हम बच सकते हैं और कष्टों की भाँति अपने लिए ऐसी दाल बना सकते हैं जिसमें जाकर सारे बाकमणों, अतिक्रमणों में बचकर अपने-आपको सुरक्षित अनुभव कर सकते हैं।



यह सजीवयुक्त चेतना कहलाती है। सज्ञाएँ दस हैं—

- | | |
|-------------------|---------------|
| १. आहार सज्ञा | ६. मान सज्ञा |
| २. भय सज्ञा | ७. माया सज्ञा |
| ३. मर्त्युल सज्ञा | ८. लोभ सज्ञा |
| ४. परिग्रह सज्ञा | ९. लोक सज्ञा |
| ५. श्रोध सज्ञा | १०. ओष सज्ञा |

हमारी माधना का एकमात्र उद्देश्य है—चेतना में से इन गारी सज्ञाओं को निकाल देना अर्थात् बीतराग बन जाना। यही उद्देश्य है हमारी अध्यात्म-माधना का। चेतना के साथ जो संबन्ध जुड़ा हुआ है, सज्ञा जुड़ी हुई है, उसको समाप्त कर देना—यह हमारा स्पष्ट लक्ष्य है। इसमें न कोई चमत्कारिक शक्ति प्राप्त करने का उद्देश्य है और न कोई और। केवल अपनी चेतना या सजीवधन, परिमार्जन, या परिष्कार करना है। जब व्यक्ति की चेतना परिमार्जित और परिष्कृत होती है, तब विकास प्रारम्भ हो जाता है। क्या हम आहार नहीं करें? क्या आहार सज्ञा को समाप्त करने का यही अर्थ है? नहीं। शरीर के रहते हुए ऐसा सम्भव ही नहीं है कि हम आहार न करें। आहार किए बिना माधना भी नहीं हो सकती। माधना के लिए यदि शरीर जरूरी है तो शरीर के लिए आहार जरूरी है। आहार को नहीं छोड़ा जा सकता, किन्तु आहार के प्रति होने वाली आवेगित या वागना को छोड़ा जा सकता है।

ये गारी सज्ञाएँ कुछ ऐसी ही हैं जैसे माकड़ पानी में कुछ कीचड़ मिल गया हो। पानी साफ़ है। उसमें धूल मिल गयी। कूड़ा-बर्कट मिल गया। वह गन्दगा हो गया। चेतना शुद्ध है। उसमें सज्ञाएँ जुड़ गयीं। वह विवृत हो गयी। गंदे पानी को साफ़ किया जा सकता है। उसको सफ़ाई की अनेक पद्धतियाँ बिबभित हैं। प्राचीन काल में अनेक पद्धतियाँ थीं। आज भी हैं। गंदे पानी निमल हो सकता है। पानी अपने आप में स्वच्छ है, निमल है। उसकी निमलता को मिटाया नहीं जा सकता। किन्तु जो कुछ उसमें मिला था, उसे निकाला जा सकता है। उसके निवर्तने से पानी वैसा वा वैसा निमल हो जाता है।

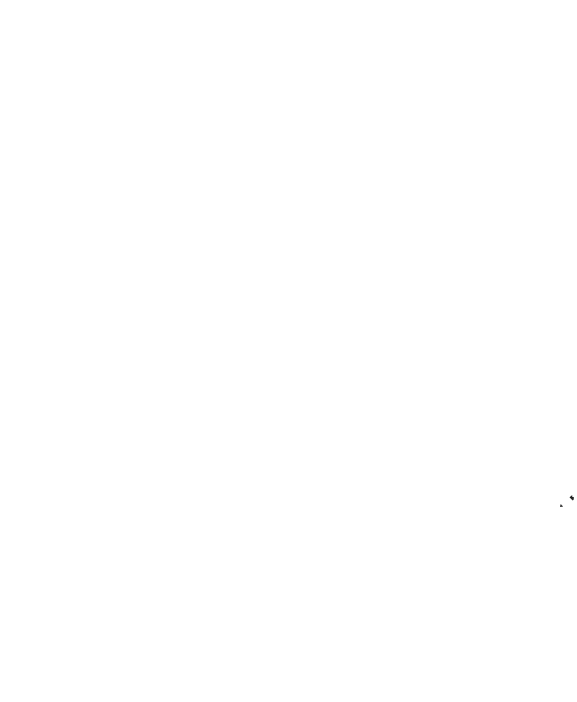
हमारी चेतना निमल है। उसकी निमलता को कभी समाप्त नहीं किया जा सकता। वह कभी नहीं मिटती। केवल उसमें इतना वा अन्तर आता है कि जब उसमें सज्ञाओं का कूड़ा-बर्कट मिल जाता है, संबन्धों की गन्दगी मिल जाती है, तब चेतना भी गंदी हो जाती है। उसकी स्वच्छता मिट जाती है, बाधित हो जाती है। दर्पण धूँसा बन जाता है। जब दर्पण धूँसा हो जाता है, तब उसमें प्रति-बिम्बों को दृष्ट करके वा मामधुरें क्या हो जाता है या मिट हो जाता है। उसे साफ़ करने पर पुनः उसकी धमत्ता प्रकट हो जाती है और वह प्रतिबिम्ब दृष्ट करने में समर्थ हो जाता है।

4

5

जो चित्त सजा में फसा हुआ होता है, सवेदना में उलझा हुआ होता है, वह है लौकिक चित्त। जो चित्त इन दोनों सजाओं से दूर बना जाता है, उनकी परछाई से मुक्त हो जाता है, वह है लोकोत्तर चित्त। जिसे लोकोत्तर चित्त का लाभ होता है, वह मो-समोवपुक्त बन जाता है। एक ही शक्ति दोनों काम करती है। वही ऊर्जा, वही प्राण और वही शक्ति लौकिक चित्त के काम आती है और वही ऊर्जा, वही प्राण और वही शक्ति लोकोत्तर चित्त के काम में आती है।

शरीर में दो मुख्य केन्द्र हैं। एक है काम-केन्द्र और दूसरा है ज्ञान-केन्द्र। नाभि के नीचे का स्थान कामकेन्द्र है, बासनाकेन्द्र है। मस्तिष्क है ज्ञानकेन्द्र। हमारे शरीर में ऊर्जा का एक ही प्रवाह है। जहाँ मन जाएगा, वहाँ ऊर्जा जाएगी। जहाँ मन जाएगा, वहाँ प्राण जाएगा। यदि हमारा मन, हमारा चिन्तन कामकेन्द्र की ओर सदा आकर्षित होता है तो उसे बल मिलेगा, शक्ति मिलेगी और वह समृद्ध होगा। प्रकृति का यह अटल नियम है कि जिसे मिचन मिलता है वह पुष्ट होता है, जिसे सिचन नहीं मिलता वह सूख जाता है, नष्ट हो जाता है। जिसे सिचन प्राप्त है, वह बढ़ता है, फलता-फूलता है। जिसे मिचन प्राप्त नहीं है, वह टूट जाता है, टूट साक रह जाता है। हमारी ऊर्जा का जिसे सिचन मिलेगा, वह अवश्य पुष्ट होगा, बढ़ेगा, फलेगा-फूलेगा, फिर चाहे वह कामकेन्द्र की मिले या ज्ञानकेन्द्र की मिले। यदि हमारा चिन्तन नीचे की ओर जाता है, कामकेन्द्र की ओर जाता है, तो हमारी ऊर्जा का प्रवाह उम ओर मुड़ जाता है। हमारी मारी प्राण-शक्ति उमो ओर प्रवाहित होने लग जाती है। तब कामकेन्द्र बनवान् होता जाता है और ज्ञानकेन्द्र कमजोर होता जाता है। यह है लौकिक चित्त की प्रवृत्ति। यह है लौकिक चित्त का कार्य। लौकिक चित्त सदा कामना को पुष्ट करता है, काम-केन्द्र को मिचन देता है, बनवान बनाता है। हम यह भली भाँति जानने हैं कि मनुष्य के जीवन में कामना का बिठना उनाव होना है उतना उनाव किमी का भी नहीं होता। यह मनोवैज्ञानिक दृष्टि से निरन्तर रहने वाला उनाव है। मोघ का आवेग कभी-कभी होता है, मोघ की चेतना कभी-कभी होती है किन्तु काम की चेतना निरन्तर रहती है। जब हमारी चेतना कामकेन्द्र की ओर अधिक रहने लगती है तब सहज ही ज्ञानकेन्द्र की शक्तिवा क्षीण होती जाती है। साधना में ऐसे उतटना होता है। जो मायक बनने ज्ञान का विद्राव चाहता है, जो अपनी शक्तियों का विद्राव चाहता है, जो निमंलता चाहता है, उसे चेतना के प्रवाह को उतटना होगा, मोड़ना होगा। अर्थात् मन को ऊपर की ओर ले जाना होगा। ऊपर देखो, ऊपर की ओर देखो। इसका अर्थ यह भी हो सकता है कि मोघ की ओर देखो। मोघ बहुत दूर है। इतने दूर क्यों जाएँ ? निकट में देखो और मन की शक्ति को मस्तिष्क की ओर कर दो। शक्ति को बदल दो। ज्ञान की छाया क प्रवाह की मोड़ दो। उसकी शक्ति को बदल दो। उसे ऊपर की ओर कर दो। उसे



हमारे ऊपर पड़ता है और जब वह प्रबल नहीं होती, मद होती है, तब प्रभाव भी तीव्र नहीं होता, मद होता है। वह क्षीण होता है। इसी तथ्य की आगम में इस प्रकार समझाया है। भीत पर मिट्टी के दो गोले फेंके गए। एक गोला था, नीचे भूमि पर गिर गया। गोला चिपक जाता है, सूया नीचे सड़ जाता है। यदि भीत गोली होगी तो उस पर धूल अवश्य चिपकेगी। यदि वह सूखी होगी तो धूल नीचे सड़ जाएगी, चिपकेगी नहीं। कपाय चेतना गोलापन है। वह जब प्रबल होती है तब बाह्य परिस्थितियाँ प्रबल रूप में प्रभावित करती हैं। जब वह प्रबल नहीं होती, तब बाह्य वातावरण प्रभावित नहीं करता। आकाश आकाश है। उसे कोई प्रभावित नहीं कर सकता। चाहे बर्फा हो, चाहे ओले गिरे, चाहे आधी और नूफान चले, चाहे बिजली गिरे और चाहे कुछ भी हो, आकाश याबाबत आकाश ही रहता है। वह न बर्फ से गोला होता है और न आधी में घुमिल ही होता है। न वह ओलो से पड़-पड़ होता है और न बिजली ने जलता है। धूप जितनी ही तेज बयो न हो, आकाश कभी गर्म नहीं होता। बर्फ चाहे जितनी ही पड़े, आकाश कभी ठंडा नहीं होता।

चेतना यदि विद्युत् है तो बाहर कुछ भी होता हो, ध्वनि पर अमर बोई नहीं होगा। चेतना में सजा का वेप होता है। वह बाहर की बात को पकड़ लेती है। तब ही तब उस पर चिपक जाती है। तब उत्तंजना बढ़ती है।

हम इस तथ्य को भी स्पष्टता से समझें कि लौकिक मान्यताओं के आधार पर जो धारणाएँ बनाएँ। इस लौकिक सजा को भी छोड़ देना है।

सजा को यदि हम एक दृष्टि में समझना चाहे तो वह है—मूर्च्छा। जंने धन मूर्च्छा को तोड़ना है, काम की मूर्च्छा को तोड़ना है, कपाय की मूर्च्छा को तोड़ना है, परिग्रह की मूर्च्छा को तोड़ना है, वंश ही लौकिक मूर्च्छा, लौकिक धारणाओं की मूर्च्छा को भी तोड़ना है। इसकी मूर्च्छा प्रबल होती है। जब तक यह नहीं ठब तक दूसरी मूर्च्छाओं को तोड़ने का प्रयोजन निष्ठ नहीं होगा। हव मान्यताओं में उनल जाते हैं। जिनकी चिन्तन-क्षमता कम होती है, वे बहुत उत्तमते हैं। इस घुतरनाक पाटी को पार करना है, लौकिक सजा को समाप्त कर डालना है।

एक सजा है—अंध सजा यानी सामूहिक चेतना या प्रवाहपाती चेतना। हमने सुना है बट्ट वार। लोम कहते हैं—डरना क्या है, जो सबको होता बही सुने होता, हो जाण्वा। यह प्रभाववाली चेतना है। एक प्रवाह के साथ चलने को जोड़ देना और उनसे सदुक्त होकर अपने बुरे आचरण को प्रवाहपाती चेतना में डाल कर धम देना। 'जो सबको होता, वह मुझे भी होता, कोई चिन्ता को बा नहीं'—यह बट्ट हो घुतरनाक चेतना है। जब हव इस चेतना में पत्र जाते हैं,

यदि ध्येय स्पष्ट नहीं रहा, शक्ति कम है और ज्यादा काम करने की बात सोच ली गयी, तो संभव है कि बीच में ही भटक जाए।

एक मुन्दर बहानी है। एक सेठ था। उनके दो लड़के थे। सेठ ने सोचा, किसको उत्तराधिकारी बनाऊँ ? उसने परीक्षा लेनी चाहो। वह बहुत सम्पन्न था। दोनो बेटों को पाँच-पाँच लाख रुपए दे दिए। उसने कहा—‘जाओ, मैंने तुमको रुपए दिए हैं। अपने राज्य के प्रत्येक शहर में एक-एक कोठी बनाओ और तीन माह के भीतर-भीतर मुझे सूचना दो।’ वे गए। राज्य में अनेक शहर थे। समय पूरा हुआ। तीन माह बीत गए।

एक लड़का आया। वह सका-माँदा था, मुस्त था। सेठ ने पूछा—‘कोठिया बना दी ?’ उसने कहा—‘हाँ, कुछ शहरों में बनाई हैं। सब शहरों में कंठे बना पाता ? आपने जो धन दिया, वह तो तीन-चार कोठियों के निर्माण में ही पूरा हो गया।’

दूसरा बेटा भी आ गया। वह प्रसन्न दीप्त रहा था। सेठ ने पूछा—‘कितनी कोठियाँ बनाई ?’ उसने कहा—‘पिताजी, सभी शहरों में कोठियाँ बना दी हैं।’ ‘कितना व्यय हुआ ?’ सेठ ने पूछा। बेटे ने कहा—‘कुछ नहीं लगा। पाँच लाख बँसे के बँसे पड़े हैं।’ ‘कैसे किया तुमने ?’ वह बोला—‘सभी शहरों में मैंने मित्र बनाए। इनने शहर में मित्र कि उन सबकी कोठियाँ मेरी अपनी कोठियाँ हैं। जब चाहें तब वहाँ जा सकते हैं।’ पिता प्रसन्न हुआ।

हम ममलें इस बात को कि शक्ति का उपयोग हम कर सकते हैं, किन्तु अपनी शक्ति को तोलकर, समझकर कि कितनी शक्ति है ? उस शक्ति का उपयोग कैसे हो ? यदि स्वयं की शक्ति का ठीक विवेक होता है तो सभी स्थानों पर कोठियाँ बन जाती हैं, और यदि शक्ति का ठीक अंदाजा नहीं होता है, ठीक निर्णय नहीं होता है, शक्ति के व्यय का ठीक विवेक नहीं होता है तो थोड़ी कोठियाँ बनती हैं और धन ख़ुद जाता है।

राजगढ़ शिविर

(७ जून, १९७१ से १७ जून, १९७१)

हिसार शिविर

(२ अक्टूबर, १९७१ से ८ अक्टूबर, १९७१)

शरीर और उसके विशिष्ट केन्द्र

१५

हमारे शरीर के तीन मुख्य भाग हैं—ऊपर का, मध्य का और नीचे का। इन तीनों में शक्ति के स्रोत विभिन्न पड़े हैं। शरीर-शास्त्रियों ने शरीर को एक विशेष कोण से देखा है। वह कोण सर्वविदित है। किन्तु योग के मनीषियों ने इसे दूसरे कोण से देखा। उन्होंने बताया—शरीर में कुण्डल मुख्य केन्द्र हैं, चैतन्य केन्द्र हैं, ज्ञान-केन्द्र हैं। उन्हें जागृत करने पर, सक्रिय करने पर शक्ति का स्रोत फूट पड़ता है और शक्ति का विशेष अनुभव होने लगता है। भगवान् महाश्वर ने आचारांग सूत्र में बताया है—‘आयतचक्षु लोकाविपस्वी’, ‘लोकात्म ज्ञहे भाग जाणई, उदु भाय जाणई, निरिय भाग जाणई’—जो आयतचक्षु होता है, मयतचक्षु होता है, जो लोकदर्शी होता है, जिसकी धृति आगे एक बिन्दु पर स्थित है, वह लोकदर्शी ऊर्ध्वलोक को भी देखता है, मध्यलोक को भी देखता है और अधोलोक को भी देखता है।

लोक हमारा शरीर है। वस्तु को पुरुष के माध्यम से या लोक के माध्यम से समझाने की पुरानी पद्धति है। जैन परम्परा में लोक को समझाने के लिए लोक-पुरुष की कल्पना की। पुरुष के साथ लोक की तुलना की। पुरुष के शरीर के तीन भाग होते हैं—ऊर्ध्वभाग, मध्यभाग और अधोभाग। इसी प्रकार लोक के तीन भाग होते हैं—ऊर्ध्वभाग, मध्यभाग और अधोभाग। यहाँ लोक का अर्थ है—शरीर, पुरुष शरीर। पुरुष शरीर के तीन भागों पर ध्यान दिया जाता है। भगवान् महाश्वर तीनों भागों पर ध्यान दिया करते थे। ये तीनों भाग ध्यान के मुख्य केन्द्र हैं। पहला भाग है—रूपाल, मतिष्क के ऊपर का भाग, मुख्य मतिष्क—यह ध्यान का मुख्य केन्द्र है, शक्ति का मुख्य केन्द्र है। दूसरा भाग है—बुद्धि या आत्राचक्र। तीसरा भाग है—बिभुजि चक्र जो वायव्य भाग स्थान है।

चौथा भाग है—मनः चक्र। हमारे दिल की छीय में, नाभि से बारह अंगुल ऊँचा जो स्थान है, वह है मनः चक्र। जैन परम्परा में ‘रचक प्रदेय’ की बात आती

उमका रंग है भूरा—कुछ पीला, कुछ सफेद। वहाँ श्वेत वर्ण (मटमैला) का ध्यान लाभप्रद होता है। सहज शक्ति प्राप्त होती है वहाँ के परमाणुओं को। मस्तिष्क अपने आप शक्तिशाली हो जाता है। हमारे ज्ञानकेन्द्र के तन्तु सक्रिय हो जाते हैं, जाग जाते हैं।

अब प्रश्न आया कि 'नमो आयरियाण' का ध्यान कहाँ करें? आचार्य आचार के प्रतीक हैं। आचार का अर्थ है—पवित्रता। पवित्रता का स्थान है—गले के पास। वहाँ यदि हम ध्यान केन्द्रित करेंगे तो हमारे में आचार की भावना महज ही जागृत होगी। हमारी पवित्रता जागृत होगी। वहाँ हमें पीले रंग का ध्यान करना होगा। पीत वर्ण भावना में वेग लाता है। 'एनोर्त्तमी' के अनुसार शरीर के साव सर्वो, गर्मो आदि का नियंत्रण करते हैं। जिसमें साव कम होता है, वह आदमी असमय में ही बूढ़ा हो जाता है। क्षीण हो जाता है। शरीर का उपचय एक जाता है। जिसमें छाव सतुलित है, उसके शरीर का भी उसी सतुलन से विकास होता रहेगा। यह छाव हमारे शरीर पर नियंत्रण करने वाला है, हमारी प्रगति का नियामक तत्व है। 'नमो आयरियाण' का ध्यान, पीत वर्ण के साथ, इन निदिष्ट स्थान पर करें। पीत वर्ण मद्भाव और आचार को पोषण देने वाला होता है। पीत वर्ण का ध्यान करने वाला ध्वनि जैसे ज्ञान का विकास करता है, वैसे ही पवित्र भावना का भी विकास करता है। आप देखेंगे कि पवित्र भावना के प्रतीक के रूप में जहाँ रणों का चुनाव हुआ है, वहाँ पीले रंग को महत्व दिया है, पीत वर्ण को मुख्य स्थान मिला है।

'नमो सिद्धाण' के ध्यान का स्थान है तनाट, आज्ञाचक्र। इसका वर्ण है—रक्त। आज्ञाचक्र हमारी समूची सक्रियता को उत्पन्न करता है। शरीर पर नियंत्रण रखना, ज्ञानात्मक नियंत्रण रखना इसका मुख्य कार्य है। ताल वर्ण बहुत उत्तेजना, सक्रियता और शक्ति देने वाला है। जो व्यक्ति तन्त्रे समय तक ताल वर्ण पर ध्यान करता है, उसे छूटता भी उठाना पड़ सकता है। ताल वर्ण से अतिरिक्त ऊष्मा पैदा होती है। यह छूटता पैदा कर देती है। रक्त की सारी सक्रियता तालिमा के कारण ही है। आज्ञाचक्र का स्थान बहुत महत्वपूर्ण है।

'नमो उग्रजायाण'—उग्रजाया का ध्यान करने का स्थान है—मनचक्र। कुछ ऐसे हृदय-स्थान मानते हैं। इस पर बहुत मोमाया हो चुकी है। यह हृदय का स्थान नहीं है। यह मन चक्र का स्थान है। मनचक्र पर उग्रजाया का ध्यान करना होता है। मनचक्र का स्थान नाभि के बाह्य अंगुल ऊपर है। प्राचीन ज्ञान में इसे हृदयचक्र माना जाता था। उग्रजाया का ध्यान नील वर्ण के साथ किया जाता है। नील वर्ण बहुत महत्वपूर्ण है। आपके मन में उत्तेजना है, अटिन्ता है, चिन्ता है। आप उन उत्तमताओं और अटिन्ताओं को गुनगुनाने में अपने आपको असमर्थ पा रहे हैं। उग्रजाया में आप नीले आकाश की ओर ब्रह्म विनिद

है। जो डॉक्टर पढ़ता है, डॉक्टर बनता है, वह इन सब बातों को गूढ़मत्ता से जानता है। किन्तु महिज्जक के अतिरिक्त इसके सहयोगी के रूप में दूसरे केन्द्रों को विकसित करने से हमारे भावपक्ष, ज्ञानपक्ष और क्रियापक्ष की कौन-कौन-सी चेष्टाएं उभरती हैं, यह उसका विषय नहीं बनता। आज इस पर भी वे कार्य कर रहे हैं, पहले यह धोत उनके लिए अवलुब्ध था।

मैंने मूलम शरीर की बात छोड़ दी। उसकी सक्रिय करने के उपाय भी हैं। यहाँ उनकी चर्चा नहीं करूँगा।

हमारा निकट का संबंध इस स्फूर्त शरीर से है। उसके मुख्य केन्द्रों को कैसे सक्रिय किया जाए, इसकी सक्षिप्त चर्चा मैंने की है। यदि हम इस पर ध्यान दें तो अपनी भावना के अनुसार हम अमुक-अमुक केन्द्रों को सक्रिय कर लाभ उठा सकते हैं।

आँख का गोलक ठीक नहीं है तो आदमी देख नहीं पाता। जो देखता है वह आँख नहीं है। आँख में देखने की शक्ति नहीं है। वह अभिव्यक्ति का एक माध्यम मात्रा है। किन्तु गोलक के बिना वह देख नहीं पाता। गोलक और, आँख दोनों का गहरा सम्बन्ध है।

हम जब साधना की दृष्टि से सोचते हैं तब शरीर को काफी कोमलते हैं, गालियाँ देते हैं। यह गाली के योग्य है तो प्रशंसा के योग्य भी है। यदि शरीर नहीं होता तो हमारी यह दुनिया कुछ भी नहीं होती। ब्रजन कुछ, भी नहीं होता। सारी दुनिया अस्मत्त्व ही रह जाती। साधना की दृष्टि से भी शरीर का बहुत महत्त्व है। शरीर नश्वर है। उसकी सारी शक्तियों को वह अभिव्यक्ति देता है। हमारे मामले प्रस्तुत करता है। जो दीयता है वही शरीर नहीं है। यह तो स्थूल शरीर है। यह शक्ति-शाली है पर दूसरे शरीरों की तुलना में कम शक्तिशाली है। वे दूसरे शरीर हैं—सूक्ष्म शरीर। नास्तिकों ने भी इस स्थूल शरीर में आत्मा का खोजने का प्रयत्न किया है। राजा प्रदेसी ने घोर के शरीर के टुकड़े-टुकड़े कर आत्मा को खोजा। आत्मा नहीं मिली। आज के वैज्ञानिक भी इस स्थूल शरीर को मुख्य मानकर आत्मा की खोज में लगे हैं। मरने से पूर्व शरीर को तोलते हैं, मरने के बाद पुन शरीर को तोलते हैं और यह निष्कर्ष निकालना चाहते हैं कि दोनों शरीर के ब्रजन में कितना अन्तर था। यदि ब्रजन घटा है तो कोई बस्तु शरीर से निकलकर चली गयी है। वही आत्मा है। यदि ब्रजन बराबर होता है तो कोई बस्तु बाहर नहीं गयी। जैसा पहले या बँसा ही अब है। इस प्रकार के अनेक प्रयोग हो रहे हैं। किन्तु यह बहुत ही स्थूल बात है। आत्मा अभी कहाँ? अभी तो यह स्थूल शरीर है। यह तो प्रथम द्वार है। इसके आगे है—सूक्ष्म शरीर। वे दो हैं—बैक्त्रिय और आहारक। ये स्थूल शरीर की अपेक्षा सूक्ष्म हैं। बैक्त्रिय शरीर को फिटाए नानाकणों में प्रकट होती है। हमारे स्थूल शरीर की जिया एक ही है, अर्थात् वह एक रूप में लीयता है। वह रूप नहीं बदल सकता। किन्तु बैक्त्रिय शरीर में वह शक्ति होती है कि वह नाना रूपों में बदल सकता है। यदि आवश्यकता हुई तो वह एक कमल पुष्प में समा सकता है और आवश्यकता पड़ने पर वह बिन्दुनुसार की भाँति एक साँप की भाँति एक साँप बन सकता है। आवश्यकता होने पर पशु-पक्षी के रूप भी धारण कर सकता है। यह सूक्ष्म शरीर नाना रूप धारण करने में समर्थ होता है। एक ही आहारक शरीर। यह भी सूक्ष्म है। यह है विचारों का महाद्वक शरीर। मेरे मन में विचार आया कि अनेक व्यक्ति से मिलना है, अनेक व्यक्ति से बातचीत करनी है। वह कहाँ नहीं है, वही दूर रह रहा है। उससे कैसे मिलूँ? कैसे बातचीत करूँ? उसी समय सत्त्वमात्र से एक सूक्ष्म शरीर का निर्माण होता है। उसका सत्त्वान छोटा होता है। वह शरीर दूसरों को दूरी धन धर में रख कर ईप्सित व्यक्ति के पास पहुँच जाता है। उसके सामने मेरे मन रखता

ने हम शरीर का मूल्य है। बहुत सारी दृष्टियों से हमने इसका बहिष्कार किया क्योंकि यह हमें बामना की ओर प्रेरित करता है। हमारे साहित्यकारों ने जीभ को, बाय को हँसारी गानियाँ दी हैं, बुरा-भला कहा है। कुछ साधकों ने कहा कि बाय को फोड़ देना ही बहुत बड़ी साधना है, क्योंकि यह बिकृति का मशकत माध्यम है। आँखों को फोड़े बिना साधना नहीं हो सकती। वे सचमुच आँख को फोड़ देते हैं, सदा-सदा के लिए अंधे हो जाते हैं।

साधना के लिए शरीर का उपयोग क्या है ? शरीर के दो मुख्य भाग हैं—मस्तिष्क और गुप्ता। मस्तिष्क सारे शरीरतन्त्र का नियामक और संचालक है। आँख देखती है। देखने का तंत्र मस्तिष्क में है। कान सुनता है। सुनने का तंत्र मस्तिष्क में है। सारे ज्ञान का ग्राहक और संचालक मस्तिष्क है—मस्तिष्क। सारी स्मृतियाँ यहाँ संग्रहीत हैं। मस्तिष्क को जागृत करना स्मृतिकोपी को जागृत करना है। हमारा मस्तिष्क बहुत शक्तिशाली है। अरबों कोप है, जहाँ अरबों सत्कार संग्रहीत हैं। स्मृतियाँ संग्रहीत हैं। अवधान बिना उन्हीं स्मृतिकोपी का प्रयत्न है।

नदीमूत्र में मतिज्ञान का विस्तार से वर्णन है। वहाँ उसके बारह प्रकार निर्दिष्ट हैं—बहुधाही, क्षिप्रग्राही आदि-आदि। ये सारे मस्तिष्क की शक्ति के प्रेरक हैं। उनका विवेचन समय-मापेक्ष है। आज यह बात स्पष्ट हो गयी है कि हमें हमारे स्थूल शरीर की शक्तियों के विषय में पूरी जानकारी होनी चाहिए। हमारे शरीर में मस्तिष्क, पृष्ठरज्जु, कठ, भुङ्गुटी, ताम्र, नामाश, नाभि, मूलबध्ना का स्थान तथा वेर के अंगुष्ठ—ये मुख्य केन्द्र हैं। इनको जानना आवश्यक है। इनके द्वारा हम स्थूल शरीर को जागृत करें और उसकी जो शक्तियाँ हैं उनमें साधान्वित हो। यह कहा जा सकता है कि यदि हम स्थूल शरीर की शक्तियों के साध विभाग करें तो हम वर्तमान में केवल दो-चार विभागों की शक्तियों का ही उपयोग कर पाते हैं। शेष शक्ति गुप्त रहती है, जागृत नहीं होती। हमें इस शक्ति का बोध होना चाहिए।

धर्म ने यही तो कहा, अध्यात्म ने यही तो बताया, साधना यही तो सिखाती है कि तुम अनन्त शक्ति के स्रोत हो। तुम अपनी शक्ति-मयता को देना, समझो और उसका अनुभव करो। तुम व्यर्थ हो भ्रष्टारी बनकर दर-दर क्यों भटकते हो ? क्यों भीख मांगते हो ? यह भान तभी हो सकता है जब हमें शरीर का पूरा बोध हो। हम शरीर की उन्मा हो न करें, उसकी अवस्था के अनुसार उसे सम्मान दें, आदर दें।



हो जाती है। इस दृष्टि से प्राणायाम का बहुत बड़ा महत्त्व है।

प्राण के सारे केन्द्र मन्त्रिष्क में हैं किन्तु प्राण की धारा के दो मार्ग हो सकने हैं। उसका एक बाहरी रास्ता है और एक भीतरी रास्ता है। बाहरी रास्ता है आगे का। आगे के रास्ते से प्राणशक्ति जाती है तो वह हमारे शरीर-तत्वों को सक्रिय बनाती है। हमारी जो नॉर्मल शक्ति है, वह उसी में उत्पन्न होती है। वह अतिरिक्तता नहीं लाती। वह हमारे दम प्राण केन्द्रों को सक्रिय करती है और जीवन-यात्रा को सही ढंग में चलाती है। जब हम प्राणशक्ति के प्रवाहित होने वाले इस मार्ग को बदल देते हैं तो बड़ा भिन्न प्रकार की शक्ति पैदा होती है।

प्राणधारा के प्रवाहित होने का भीतरी रास्ता है—महावीर्य। यह शब्द आचाराग में आया है—‘पण्णया वीरया महावीरिहि’। न जाने सूत्रकार का आशय क्या था ? व्याख्याकारों का आशय क्या था ? किन्तु ऐसा लगता है कि यह सूत्र प्राणधारा को पृष्ठरज्जु से ऊर्ध्वगामी बनाने का सूत्र है। इसका जयं है—जो वीर है वे महापथ से चल पड़े हैं। ‘हठयोग प्रदीपिका’ में गुप्ता का एक पर्यायवाची नाम है—‘महापथ’। लगता है—महावीर्य और महापथ एक हैं। वीर वे होते हैं जो महावीर्य पर चल पड़ते हैं। गुप्ता के मार्ग में जाना किसी वीर का ही कार्य है। सामान्य मनुष्य उस मार्ग में नहीं जा सकता। गुप्ता के मार्ग से जानी हुई प्राणधारा, गुप्ता के कोणों में रही हुई शक्ति को समेटती हुई ले जाती है और अधिक शक्तिशाली बन जाती है। ये प्राणधारा के दो मार्ग हैं—अध्वगामी या बाहरी और पृष्ठरज्जुगामी या भीतरी।

प्राणायाम करने वाला, प्राणवायु के मार्ग को समझने वाला साधक प्राणवायु से प्राण को उत्तेजित करता है। फिर क्रमशः कर गुप्ता के मार्ग पर धकेल सकता है, फिर प्राण को ऊपर ले जाता है। जितनी मात्रा में प्राण ज्ञानकेन्द्र तक, महत्तर तक पहुँचता है, उतना ही हमारा बौद्धिक और आन्तरिक विकास होता है। प्राणधारा नीचे की ओर बहती है, मन के साथ उसकी गति होती है तो आवेग और बाननाएँ उभरती हैं। प्राण और मन का गहरा संबंध है। प्राणधारा नीचे जाती है तो मन भी नीचे जाता है। प्राणधारा ऊपर जाती है तो मन भी ऊपर जाता है। मन नीचे जाता है तो प्राणधारा भी नीचे जाती है। मन ऊपर जाता है तो प्राणधारा भी ऊपर जाती है। इसलिए जरूरी है कि हम मन को ऊर्ध्वगामी बनाएँ, प्राणधारा को ऊर्ध्वगामी बनाएँ।

घोषना, आहारण करना। हम मुह से लेते हैं। कितनी बार ? मामान्यत दो बार। अधिक-से अधिक दस-बीस बार। किन्तु यह बहुत स्थूल बात है। मृदम यान यह है कि हम धन-धन में आहार लेते हैं। उस आहार के बिना हमारा जीवन चल भी नहीं सकता। जैन परिभाषा में उसकी सज्ञा है—'रोम आहार'। जो मुह में लिया जाता है, वह है—'कवल आहार' और जो शरीर के रोम-रोम में चिना जाता है, वह है 'रोम आहार'। वास्तव में यही हमारे जीवन का आधारभूत आहार है। इसके बिना जीवन चल नहीं सकता। मुह से घाए बिना तीस, पान्चम, पचास दिन जो भी सकते हैं किन्तु रोम आहार के बिना जो नहीं सकते।

पहला आहार है—कवल आहार, दूसरा है—रोम आहार और तीसरे प्रकार का आहार—मनो आहार, मानसिक आहार। इसमें न शरीर की उन्नति है, न कवन की उन्नति है और न रोम की उन्नति है। मन में सकल्प किया और आहार की पूर्ति हो गयी। वह है—मनोमयी आहार, मानसिक आहार। ये तीन प्रकार के आहार हैं—कवल आहार, रोम आहार और मनो आहार। ये हमारे शरीर को नया स्वरूप प्रदान करते हैं और हमारी स्थूल धारणाओं को मिटाते हैं आहार के विषय में मात्र अनेक भ्रान्तियाँ पैदा हो गयी हैं। उनके कारण मनुष्य अनेक बट्टियाँ भुगत रहा है। क्योंकि उसने यह अंतिम मत्त्व मान लिया कि जो मुह से घाया जाता है, वही पर्याप्त है जीवन के लिए। यह पर्याप्तता या भ्रम हो गया। मात्र 'मनुष्य आहार'—यह शब्द बहुत प्रचलित है। सनुमित आहार का अर्थ है—बैसा भोजन जिसमें सभी तत्त्व सनुमित मात्रा में विद्यमान हैं। यह आहारवासित्रियों का अभिमत इतने भिन्न है। उनके अनुसार सनुमित आहार वह होता जिसमें ये चार तत्त्व पाए जाते हैं—घाघ, तेल, वायु और प्रकाश। शरीरवासित्रियों द्वारा प्रस्तुत सनुमित आहार की परिधि में घाघ और तेल—ये दो ही आते हैं, घेप दो छूट जाते हैं। मैं मानता हूँ कि उदास में वह आहार सनुमित नहीं हो सकता जिसमें वायु और प्रकाश (धुप) को स्थान न हो। आपका प्रश्न हो सकता है कि घाघ और तेल से भूख मान लेंगी है, जठराग्नि ज्ञान्त होती है, फिर वायु और धुप से प्रयोजन हो क्या है ? क्या उनसे भूख ज्ञान्त होगी ? क्या उनसे भूखी समस्या समाहित हो सकती है। उनसे पेट भर जाना हो तो विश्व की बहुत बड़ी समस्या समाहित हो सकती है। मात्र का अभाव मिट सकता है। मैं आपकी पूर्ण विश्वास दिलाता नहीं चाहता कि उनसे पेट भर जाना हो किन्तु मुझे विश्वास है कि मेरी बात पूरी सुनने के बाद आप अपने महमन हो जाएंगे कि उनसे पेट भरता है। मैं पहले धुप की बात लिखा हूँ। धुप या प्रकाश मूल में प्राप्य होता है। जानके शरीर की विटामिन 'डी' की आवश्यकता होती है। बहुत आवश्यकता है शरीर

में आहार लेने की आवश्यकता होती है। जो पूरी मात्रा में प्राणवायु ग्रहण करता है, उसकी धाने की मात्रा कम हो जाएगी।

इस विषय पर यदि हम गहराई में जाकर सोचते हैं तो ऐसा लगता है कि हमारे शरीर में मुख्यतः चार तत्व हैं—पृथ्वी, पानी, अग्नि और वायु। शरीर में इन चारों की अपेक्षा होती है। इनकी पूरा करना पड़ता है। घनित्र के रूप में पृथ्वी तत्व की आवश्यकता है। हमारे शरीर के लिए लोहा आवश्यक है, सोना आवश्यक है, चांदी आवश्यक है, सोना आवश्यक है। ये मारी घातुएं आवश्यक हैं। हम दूध पीते हैं। दूध में अम्ल होता है। हम जीरा खाते हैं। जीरे में तोहा होता है। मां के दूध में बहुत अच्छी चांदी होती है। हम साग खाते हैं। उनमें बहुत सारे घनित्र होते हैं। मनुष्य स्वर्ण भस्म, रजत भस्म, मोह भस्म ओषधि के रूप में लेता है। यह पूरी उपयोगी नहीं होती। अधिक मात्रा में लेना जाना है। शरीर लिए कहा गया है कि घनित्रों को भस्म के रूप में नहीं किन्तु प्राकृतिक भोजन में प्राप्त करने का प्रयास करो। इस आधार पर एक बात मूखता है—जैसे जरातों से लिया जाने वाला घनित्र हमारे शरीर में एकरस नहीं होता, वैसे ही वनस्पति से प्राप्त घनित्र भी पूरा एकरस नहीं होता। इनकी अपेक्षा यदि हम मानसिक आहार के रूप में, मानसिक सकल्प के द्वारा कोई चीज विकसित कर सकें तो वे हमारे साथ सुसमता से एकरस हो सकेंगे। इस पर प्रयोग करना चाहिए। प्रयोग सदा हो सकता है। मनोप्रधान आहार की बात बहुत महत्वपूर्ण है। वह गुरुत्व है। पर सकल्प के द्वारा उसे विकसित किया जाए तो बहुत मारे वस्तु की पूर्ति हम मन से कर सकेंगे। मन के द्वारा पूर्ति करने में कठिनाई ही तो उससे सरल मार्ग है वायु के द्वारा पूर्ति करने का।

भगवती सूत्र में बतलाया गया है कि प्राणी छहों दिशाओं से आहार लेता है। वह पूर्व से, पश्चिम से, उत्तर से, उच्च दिशा में, जहाँ दिशा में—इन छहों दिशाओं से आहार ग्रहण करता है। आज ये बातें बचल घनों में रह गयी हैं, पड़ने मात्र की रह गयी हैं। अनुसंधान और योग के अभाव में इनका हाई समझा नहीं जा सकता। सब ओर से हम आहार लेते हैं। क्या हम वेरो से आहार नहीं लेते ? लेते हैं। अवश्य लेते हैं। बताया गया है—जब पूषता हो तो नम वेर पूषो। वह भी मङ्क पर नहीं—भूमि पर। जब वायु में जूने और मङ्क आ जाती है—पर्वी मङ्क, तब पृथ्वी से साधान मिलने वाला आहार प्राप्त नहीं होता। नम वेरो भूमि पर पूषने से पृथ्वी के सारे तत्व धीरे धीरे जाते हैं। हम अपने मिर की भी काम में लें। प्राणशक्ति को उत्तेजित करने वाले वायु के सारे सौरमण्डल से विकीर्ण होने वाले तत्वों को हम मस्तिष्क के द्वारा ही अपने शरीर में ले जाते हैं। इसलिए दिन दिन दिशाओं में मिर रखकर सोने से बजा-बजा साध होते हैं, पर इन्हीं तत्वों को पुष्ट करते हैं। पढ़ने तो यह तत्व रुई और अन्तर्मुख समझा

है—भाष्य व्यक्ति या वस्तु के प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। धारणा का अर्थ भी यही है—जिसकी धारणा करनी है उसके प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। मविषय ध्यान भी यही है। विषय के प्रति या ध्येय के प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना मविषय ध्यान है। जप, भावना, धारणा और मविषय ध्यान—चारों एक ही कोटि के हैं। इनमें तात्पर्य-भेद नहीं है, नाम-भेद है केवल।

भावना नौका है। भगवान् महावीर ने कहा—जिसकी आत्मा भावना-योग में विद्युद्ध होती है, वह जल नौका की तरह है। वह जब चाहें पार पहुँच सकता है। अब इस नौका का उपयोग कैसे हो ? यह प्रश्न मेव रहता है। भावना से

प्राप्त नहीं किया जा सकता। भावितारमा होने के बाद जो होना होता है, वह हा जाता है। यह सारा एकाग्रता का चमत्कार है। हम जो भी होना चाहते हैं, हो जाते हैं। जो घटित करना चाहते हैं, वह घटित हो जाता है। जिस रूप में मन को बदलना चाहते हैं, बदल लेते हैं। मन एक आकार का होता है। उसके असम्यक पर्याप्त है। वह भिन्न-भिन्न आकारों में बदलता है। हम जैसा चाहते हैं, उन्ही प्रकार का आकार वह लेना शुरू कर देता है। यह मन की अपनी विशेषता है। तन्मयता और एकाग्रता के साथ हमने जो भावना की वैसा ही होना होता है। उसमें कोई अन्तर नहीं आता। प्रश्न है—उनकी एकाग्रता का, स्थिरता का। मन बदलता है तो माष-माष शरीर भी बदलता है।

ग्राम की एक घटना है। एक अमेरिकी युवक वहाँ आया। एक परिवार के माप ठहरा। परिवार के माप उसका गाड़ मरक हो गया। उस परिवार में एक बच्चा बच्चा थी। युवक का उसके साथ संपर्क बढ़ा। दोनों प्रेममूर्त में बंध गए। जब विवाह का प्रश्न सामने आया। युवक ने कहा—'अभी मैं विवाह नहीं कर सकता। जब तक मैं अपने पैरों पर खड़ा न हो जाऊँ, तब तक यह भार मैं बहन नहीं कर सकता। मैं आर्थिक दृष्टि से स्वतंत्र होकर ही विवाह करूँगा, पहले नहीं।' लड़की ने स्वीकार कर लिया। युवक अमेरिका चला गया। लड़की माप में हो रही। लड़की के मन में एक विचार आया—पाच-साठ वर्ष बाद जब वह युवक मेरे माप शादी करने आएगा, तब यह न हो जाए कि मेरा रूप-रस पुराना पड़ जाए, मेरे जीवन का उभार छिपित हो जाए। उसने प्रतिदिन भावना प्रारम्भ की। वह एक बाबू के सामने खड़ी हो जाती और यह भावना करती—'आज जैसी हूँ, वैसी ही रहूँ।' वह इस भावना में तन्मय, एकाग्र हो जाती। पंद्रह वर्ष बीत गए। युवक अपने पैरों पर खड़ा हुआ। उसकी आर्थिक स्थिति सुधरी। वह आत्म-निर्भर हो गया। लड़की की स्मृति उसे पल-पल रहती थी। वह श्रम आया। उसके मन में अनेक विचार उठ रहे थे। उसने सोचा—लड़की की स्थिति

बदला जा सकता है, दूसरे को बदला जा सकता है, आम-याम के व्यक्ति को बदला जा सकता है, वातावरण को बदला जा सकता है। एक व्यक्ति का जगीर दुर्बल है, शरीर को स्वस्थ करने के लिए भावना की जा सकती है। एक व्यक्ति का मस्तिष्क दुर्बल है, उसे स्वस्थ करने के लिए भावना की जा सकती है। एक व्यक्ति की आर्थिक कमजोरी है, हृदय दुर्बल है, भावना अपवित्र है—इन सबको स्वस्थ करने के लिए भावना की जा सकती है। अनगिन भावनाएँ की जा सकती हैं। अनगिन संकल्प किए जा सकते हैं। आज के चिकित्सक, विशेषकर जर्मनी के चिकित्सक, रोगी को दवा की अपेक्षा ऑटो सजेशन (Auto Suggestion) के द्वारा रोगमुक्त करने का प्रयत्न करते हैं। वे कहते हैं—'जगत् में घसे जाओ। वहाँ एक किमी वृद्ध के नीचे बैठकर समाधिस्थ हो जाओ और अपने आपको यह गुमाव दो कि 'मैं स्वस्थ हूँ', 'मैं स्वस्थ हो रहा हूँ।' उनका मानना है कि इस पद्धति से व्यक्ति रोगमुक्त होकर स्वस्थ हो जाता है।

यह तो सामान्य बात है। जब हम साधना की दृष्टि में विचार करें तो हमें जिस प्रकार की भावना करनी चाहिए, इसका भी महत्त्व हमारे समक्ष आ जाता है।

जैन परम्परा में भावना पर बहुत विचार किया गया है। बसंतो सभी धर्मों ने भावना पर विचार किया होगा, परन्तु जैन साहित्य में इस विषय में बहुत अधिक उल्लेख प्राप्त है। मुख्य भावनाएँ चार हैं—

१. ज्ञान भावना
२. चारित्र्य भावना।
३. तप भावना।
४. वैराग्य भावना।

जो व्यक्ति साधना के छेड़ में प्रवेश करता है, उसे सबसे पहले ज्ञान-भावना से अपने आपको भावित करना होगा। भावना का अर्थ विचारों की आकृति नहीं है। भावना का अर्थ है—विचारों की स्थापना, विचारों का दृढ़ीकरण। अभ्यास-काल में विचारों की आकृति भी उकरी होती है। दोनों बातें आवश्यक हैं—विचारों की आकृति और विचारों का स्थिरीकरण। एक ही बात को आप बार-बार दोहराते रहें, वह भावना बन जाएगी। आप उमंगें भावित हो जाएंगे। आप टीक बंग हो करने लग जाएंगे। एक आदमी दिन में दस-पन्द्रह बार दरवाजा खोलता है, बंद करता है। वह उस किन्ना से भावित होता है, प्रभावित होता जाता है। जैसा ही वह घर में प्रवेश करता है, काम हो या न हो, उसका ध्यान उमंगी किन्ना की ओर जाता है। वह दरवाजा खोलें या न खोलें, किन्तु उमंगी स्मृति उमंगी किन्ना में समाप्त हो जाती है। क्योंकि वह उमंगें भावित हो गया है। व्यक्ति दोनों से प्रभावित होता है—विचारों में भी प्रभावित होता है और बावें से भी प्रभावित

अध्यात्म की साधना

एक व्यक्ति विचारक के पास आकर बोला—सत्य क्या है ? भ्रान्ति क्या है ? विचारक ने उत्तर दिया—मैं जो कहता हूँ, वह भ्रान्ति है। तुम उसे नहीं मानते, यह सत्य है।

हम इस दुनिया में सत्य और भ्रान्ति के चक्र में पड़े हुए हैं। धर्म का मार्ग मार्ग सत्य की खोज के लिए है। आदिकाल से मानव सत्य की खोज करता चला आ रहा है। साध-साध भ्रान्ति भी बन रही है। यह चलती रहेगी। यदि भ्रान्ति साध-साध नहीं चलती तो धर्म की आवश्यकता ही नहीं रह जाती। किन्तु जैसे-जैसे धर्म का विस्तार हुआ है, वैसे-वैसे भ्रान्ति का भी विस्तार हुआ है। हम धर्म और अध्यात्म की बात करते हैं सत्य की उपलब्धि के लिए। आदमी सोने का मूल्य कर सकता है, पर मिट्टी का नहीं। क्योंकि वह इतनी महत्व और सुलभ है कि हर आदमी उसे प्राप्त कर सकता है। यह सब है कि सोने की तुलना में मिट्टी का मूल्य हजार गुना अधिक है। सोना आदमी को मार सकता है, पर मिट्टी ने न जाने कितने मरने वाली को उबार है। फिर भी मिट्टी का मूल्य नहीं आता या सकता क्योंकि वह सहज है, सुलभ है। हम रोटी का मूल्यांकन करते हैं क्योंकि रोटी हमारा जीवन है। परन्तु जो सबसुख जीवन है उसका हम कभी भी मूल्यांकन नहीं करते। वह है प्राण। वह है हमारा स्वास्थ्य। साधना की पद्धति मूल्यांकन का ही मार्ग है। जहाँ मतभेद का प्रश्न है वहाँ हजार सप्रदाय हो जाते हैं। लोग कहते हैं—सप्रदाय नहीं। मैं इस भाषा में सोचता हूँ कि हजारों सप्रदाय हो। हर व्यक्ति का एक सप्रदाय हो। अध्यात्म ही एक ऐसा विश्व है जहाँ कोई सप्रदाय-भेद नहीं है। साधना और अध्यात्म में कोई सप्रदाय-भेद नहीं होता। साधना का सबसे बड़ा दोष है ध्यान। मतवाद का प्रश्न ही नहीं उठता। साधना में झूठ बढ़ होता है, जान बढ़ जाता है, आँखें बंद होती हैं, फिर बड़ा विवाद का प्रश्न ही कैसे उठेगा? हमारी या नीडव

एक बबि था। वह उत्सवजानी था। वह अमेरिका में रहता था। उसका नाम था 'यूनवा'। एक दिन वह जा रहा था। अचानक ही आकाश में बादल मड़राने लगे और देखते-देखते मूसलाधार वर्षा होने लगी। बरसात बहुत तेज थी। उसे डरना पड़ा। उनके पास स्वलिखित डायरी थी। उसमें अनेक कविताएँ लिखी हुई थी। उनको जागे जाना जरूरी था। बरसात में डायरी के भीग जाने का भय लगा। पास में एक दूकान थी। बूझा दूकानदार वहाँ बैठा हुआ था। उसे डायरी सौंपने हुए कहा—'देखो, मैं तुम्हें यह डायरी सौंप रहा हूँ। इसे सुरक्षित रखना। कल मोठे वक्त से जाऊँगा। बरसात आ रही है। मेरे पास छाता भी नहीं है। यह भीग जाएगी। तुम्हारे पास रखकर जाता हूँ। मावधानी में रखना।' दूकानदार ने डायरी लेकर ग्य सी।

दूसरे दिन बबि दूकान पर आया डायरी लेने। उसने देखा कि दूकानदार डायरी के पन्ने पढ़े जा रहा है और घाहूँ-घाहूँ की पुड़िया बांधकर दे रहा है। वह मन्न रह गया। उसने कहा—'अरे! यह क्या कर रहे हो? डायरी की क्यों नष्ट कर रहे हो?' बूढ़े ने कहा—'धामा करें, मेरे से भूल हो गई। मैं भी भूलबुझ हूँ। मुझे ध्यान ही नहीं रहा कि यह आपकी डायरी है। पर आप पबराएँ नहीं। मैंने इसमें से पन्ने पन्ने ही पढ़े हैं। जो लिखे जा चुके थे, उन्हें ही पढ़ा है। जो पन्ने सादे थे, जिन पर कुछ भी नहीं लिखा गया था, वे ज्यों के त्यों सुरक्षित हैं। आप पबराएँ नहीं।'।

यह दूकानदार का दृष्टिकोण था। उसने यह सजोप मान लिया कि उसने एक भी सादा पन्ना नहीं पढ़ा। बबि पर क्या बोझी होवी, कौन बल्बना करसकता है? बबि के लिए लिखे हुए पन्ने सादे पन्नों में मूलबान थे। उन पर उसने अपनी मटक कविताएँ लिख रखी थी। वे वे बलिताएँ थी जो उसे मक के शिखर पर चढ़ाने के लिए पढीं थी। वह पानी पन्नों का क्या करे?

टीक हमारी इन्द्रिय पर ऐसा ही पड़ित होता है। जब इन्द्रिया पानी पन्ने

सयोग मत होने दो, जोड़ो मत। उम धारा को अलग प्रवाहित होने दो। कोई कठिनाई नहीं होगी।

ये दो बातें हैं। एक है—विषय का निरोध करना और एक है—राग-द्वेष का निरोध करना। एक है इन्द्रियों से काम न लेना और एक है इन्द्रियों से काम लेते हुए भी उसके साथ राग-द्वेष को न जुड़ने देना। दो बातें हैं भिन्न-भिन्न। अब हमें सोचना है कि साधना की दृष्टि में कौन-सी बात उचित है। काम न लेना अच्छा है या राग-द्वेष को न जोड़ना अच्छा है। कुछ कहेंगे पहली बात अच्छी है और कुछ कहेंगे दूसरी। मैं यह नहीं कह सकता कि पहली अच्छी है या दूसरी अच्छी है। दोनों का अपना स्थान है, अपना काम है, अपना महत्त्व है।

एक घटना याद आ रही है। एक व्यक्ति साधु के पास आया और बोला—'क्या मोक्ष-प्राप्ति के लिए घर को छोड़ना जरूरी है? साधु ने कहा—कोई जरूरी नहीं है घर छोड़ना। यदि जरूरी होता तो जनक घर में रहते हुए भी विदेह कंन हो जाते? भरत को आदर्शगृह में कंबल्य की प्राप्ति कैसे हो जाती? यदि जरूरी होता तो भगवान् ऋषभ की माता मरुदेवा की मोक्ष कैसे मिलता? मरुदेवा साध्वी नहीं बनी। भरत ने गृहत्याग नहीं किया। जनक राज्य छोड़कर सन्यासी नहीं बने। फिर भी मरुदेवा मुक्त हो गयी, भरत केवली हो गए और जनक विदेह हो गए।

कुछ दिनों बाद एक दूसरा व्यक्ति उसी साधु के पास आकर बोला—'महाराज! क्या मोक्ष के लिए घर-द्वार को छोड़ना आवश्यक नहीं है?' साधु ने कहा—'बहुत आवश्यक है, बहुत जरूरी है। यदि घर का परित्याग किए बिना हो मोक्ष मिल जाता तो 'मुखदेव' जैसे सन्यासी यहाँ पैदा कैसे होते? हमारी भारतीय परंपराओं में, जनों में, बीड़ों में, बंदियों में जो हजारों-हजारों सन्यासी बने हैं, मुनि बने हैं, भिक्षु बने हैं, वे फिर क्यों बनते सन्यासी? वे क्यों भटकते जंगलों में? वे क्यों अनपिन्न कपड़ों को पहने? क्यों वे अरण्यवासी बनते? क्यों घर को छोड़ साधना करते? मोक्ष-प्राप्ति के लिए गृहत्याग बहुत जरूरी है।'

एक बार दोनों व्यक्ति वही मिल गए। सयोग ही ऐसा था। एक ने कहा—'महाराज ने कहा कि मोक्ष को पाने के लिए घर छोड़ना जरूरी नहीं है।' दूसरे ने कहा—'गुप्त मठ-बोन रहे हो। मैंने भी पूछा था उसी साधु से। उसने कहा था, मोक्ष पाने के लिए घर छोड़ना बहुत जरूरी है।'

दोनों में विवाद हो गया। दोनों मड़ पड़े। दोनों अपने-अपने विचारों को भीमा तक सबंधे। विवाद बढ़ा। समाधान नहीं मिला। दोनों साधु के पास आए। बोले—महाराज! आपने हम लड़ा दिया, भिड़ा दिया। प्रान एक था। पर आपने उसके दा उत्तर कैसे दिए? वे उत्तर भी एक-दूसरे से उल्टे। हम समाधान दो।'

में स्पष्ट करूँ इस बात को। एक परिवार है। उसमें पिता ममता है कि पुत्र पर मेरा अधिकार है, पति ममता है कि पत्नी पर मेरा अधिकार है। सपके होने के कारण पिता अपने दायित्व का अनुभव करता है और मानता है कि पुत्र पर उसका अधिकार है। सपके के कारण पति अपने दायित्व का अनुभव करता है और मानता है कि पत्नी पर उसका अधिकार है। जहाँ सपके है, दायित्व का बोध है, वहाँ चिन्ता निश्चित होगी। वे चिन्ता करते हैं। अब होता क्या है कि पिता बंठा है। उन्हें प्यास लगी है। लड़का पानी का गिलास लेकर नहीं आया। या कल जिस समय पानी पिलाया था, उस समय पानी नहीं लाया तो पिता के मन में भावना जागती है कि लड़का मेरा ध्यान नहीं रखता। मुझे पानी नहीं पिलाता। यह चिन्ता मन में उत्पन्न होती है। क्यों होती है? क्या लड़के के लिए यह जरूरी है कि वह पानी का गिलास लेकर आए? जरूरी हो सकता है, कर्त्तव्य भी हो सकता है। पर मान लो वह भूल गया, समय पर उसे बिस्मृति हो गयी तो क्या पिता के लिए यह जरूरी है कि वह इस बात का भार अपने मिर पर लेकर घूमता रहे? वह इतना दुःखी हो जाए? इतना चिन्तातुर हो जाए? जरूरी नहीं है। पर वह चिन्तातुर इसलिए होता है कि उसे अकेलेपन का अनुभव नहीं है।

हम बर्द स्त्रो में जीते हैं। एक स्तर है कि हम बाहर में यह अनुभव करते हैं कि हम इतने सदस्य हैं परिवार में, चात्सीस हैं, पचास हैं। परन्तु यहाँ एक बटिनाई आ जाती है। हम बाहर से यह मानें कि हम पचास हैं, तो भेने हो मानें। किन्तु हम भीतर से भी यह मानने लग जाते हैं कि हम पचास हैं, मैं अकेला नहीं हूँ, सब मे मारी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

हमारी अनुभूति दो स्तरों में हानी चाहिए। एक तो है व्यवहार का स्तर जिसमें यह अनुभव होता है कि मैं अकेला नहीं हूँ। मेरे पचास और हैं। एक है वधाये का स्तर जिसमें यह अनुभव होता है कि मैं अकेला हूँ। मेरा कोई नहीं है। यदि ये दोनों अनुभूतियाँ साध-साध चलती हैं तो कोई समस्या नहीं आती, कोई बटिनाई उत्पन्न नहीं होती। जब हमारी अनुभूति एकाकी होती है तब समस्या उभरती है। जब व्यक्ति व्यवहार और वधाये को मिला देता है तब समस्या उत्पन्न होती है। व्यक्ति जब यह माने कि वह व्यवहार में पचास है और वधाये में एक, अकेला, तो कोई समस्या नहीं आती। जब वह यह मान ले कि व्यवहार में वह पचास है और इसीलिए वधाये में भी पचास है, अकेला नहीं है, तब समस्या उभरती है। आज पिता बूढ़ा हो गया। बचपन में अममथ है। उसका परिवार का जो वधाये सधता था, वह बद हो गया। ऐसी स्थिति में परिवार का जो वधाये प्रति उबेधा होती है। वे उसकी बात पर ध्यान नहीं देते। तब वह काबू है—अरे, यह क्या? कौन कब बदले मेरा सारा परिवार मेरे वधाये

था, तब वे परिवारवाले मुझे पूछते थे। मित्र मेरी सलाह लेते थे। आज मैं दूसरों के लिए नहीं हूँ, अब वे मुझे क्यों पूछेंगे? उन्हें पूछना भी नहीं चाहिए।' यह चिन्तन उसे दुःख से उबार लेगा।

तरापथ सध में एक मत हुए हैं। उनका नाम था मयनलालजी स्वामी। वे मत्तो मुनि कहलाते थे। उनके जीवन की जब मैं पढ़ता हूँ तब लगता है कि ऐसे बुद्धिमान, विवेकी, तत्त्वज्ञ और अध्यात्मरत व्यक्ति विरल होते हैं। वे मत्तर-अस्सी वर्ष के हो गए। किसी मुनि ने पानी पिला दिया तो ठीक है, नहीं पिलाया तो भी ठीक है। मैंने उन्हें कभी आशोष करते नहीं देखा। जब मुनि अपनी भूल महसूस कर उन्हें कहते—'क्षमा करना, भूल हो गयी। दूसरे कार्य में व्यस्त था, इसलिए आपकी पानी पिनामा भूल हो गया।' मत्तो मुनि कहते—'भूल गए तो बीन-सी बड़ी भूल हो गयी? व्यास लगनी और कोई मामले होना तो पानी मांग लेता। अन्यथा उसे महज कष्ट समझ मह लेना। कोई ग्राम बात नहीं है।' यह था उनका बयान। इससे यह स्पष्ट ध्वनि होता है कि वे अपने आप में सीन रहने वाले व्यक्ति थे। वे यह मानकर चलते थे कि कोई किसी का कार्य करता है तो वह उसकी अपनी विशेषता है। यह कोई श्रृण नहीं है कि उसे पूराना हो पड़े। यह अनुभूति उसी व्यक्ति को हो सकती है जो बान्धव में यह अनुभव करता है कि 'मैं अबला हूँ।' जिस अकल्पन का यह सूत्र प्राप्त हो जाता है, जीवन की यह कला जिस उपमध्य हो जाती है, वह मधुमय गुरी जीवन होता है। जिसे यह सूत्र प्राप्त नहीं है, वह दूसरी म हज़ार दोष देता है। वह सदा यह कहता रहता है—उमने यह नहीं किया, उसने ऐसा कर दिया, बंसा कर दिया। वह शिकायती से भर जाता है। शिकायत का भाव तब पैदा होता है जब व्यक्ति आत्म-विरमृति कर देता है। आत्म-विरमृति अर्थात् अपने आप को भूल जाना।

अप्रमाद का सूत्र है—आत्म-विरमृति, अपने आपकी याद रखना। इस धारणा को पुष्ट कर लेना कि मैं अबला हूँ, एकोन्ध। एकरव की यादना के मास्कार को पुष्ट कर लेना। यह भावना जब पुष्ट होती है तब व्यक्ति आत्म-विरमृति के क्षेत्र में जाता जाता है, अप्रमाद रहना सीख लेता है। यहाँ एक बात और समझनी है। आत्मा की स्मृति नहीं होती। वह तो हमारा स्वभाव है स्वभाव है। स्वभाव की क्या स्मृति? स्मृति तो उसकी होती है जो विस्मृत होता है। स्वभाव विस्मृत नहीं होता। उसकी स्मृति नहीं की जा सकती। यह मधु है। विष्णु हम एक व्यवधान के दिवार बन गए हैं। उस व्यवधान के कारण हम यह भूल गए कि हम बीन हैं? क्या है? हमने अपनपन का आरोप बाह्यी बाहुओं पर कर दिया। पर-इन्को पर कर दिया। अपने आप पर ध्यान ही नहीं दिया। यह जो बाह्यी सरकें हैं, यह प्रमाद का बहुत बड़ा कारण है, हेतु है। बाह्यी सरकें-मुक्त को तोड़ देना, यह अप्रमाद का हेतु है, कारण है। प्रमाद पैदा होता है हमारे अज्ञान के कारण, हमारा

किसी भी सदस्य को पूरा व्योरा नहीं बताता। किसी को कितना और किसी को कितना बताता है। पूरा नहीं बताता। उसके मन में अलग-अलग कोष्ठक हैं, अलग-अलग भय बने हुए हैं। यह सारा भय के कारण होता है। भय होता है तो जागना भी पड़ता है। भय नहीं होता है तो फिर जागने की जरूरत नहीं होती। यह भय उत्पन्न होता है प्रमाद के कारण अर्थात् बाहरी मपक के कारण। बाहरी मपकों को हमने अपना मान लिया और हमी कारण भय आ गया कि कहीं मपक टूट न जाए। इस भय के कारण नाना प्रकार के प्रमाद पैदा होते हैं।

इस सारी स्थिति में अप्रमाद का मूत्र है—अकेलेपन की अनुभूति। सारे मपकों को तोड़कर व्यक्ति व्यवहार में जी नहीं सकता। मैं व्यवहार को तोड़ने की बात नहीं कह रहा हूँ। व्यवहार को आदमी तोड़ भी नहीं मारता। व्यवहार को तोड़कर आदमी जी भी नहीं सकता। समार चल नहीं सकता। इन बातों में व्यवहार टूटैसा नहीं। इसमें और मधुरता आएगी। यदि वास्तव में आप अपने आप में अकेलेपन का अनुभव करेंगे तो अनेक कठिनाइयों से बच जाएंगे। आप न चिन्ता के निकार होंगे और न दुःख के। दूसरों के व्यवहारों को देखकर आप उलझेंगे नहीं, दुःखी नहीं होंगे। आपका मन शान्त रहेगा। और इस स्थिति में आप द्वारा किए गए व्यवहार दूसरों को मधुर लगेंगे। आपके मस्तिष्क में निरंतर एक मूत्र कार्यरत रहेगा—मैं अकेला हूँ। जब कोई भी समस्या सामने आएगी, आप इस मूत्र में समाहित हो जायेंगे। समस्या आपको पीड़ित नहीं करेगी। जो समस्या खोलहू आना लगती है, वह एक आना मात्र रह जाएगी। उसे भी आप व्यवहार के धरातल पर मुलझा लेंगे। यदि अकेलेपन का आलबन मूत्र आपके पान नहीं है तो छोटी समस्या भी बड़ी बन जाएगी। वह मुलझेंगी नहीं। अप्रमाद की साधना व्यक्तिगत जीवन और व्यावहारिक जीवन—दोनों में लाभप्रद है। दोनों की समस्याओं का समाधान देने में यह सक्षम है। यह साधना समस्याओं को मुमल्लाती है और एक-एक चरण कर आगे बढ़ने में हमारी सहायक होती है।

सपक से हम जुड़ते हैं और पलायन कर जाते हैं, भाग जाते हैं। जुड़ना और भाग जाना—दोनों बातें ठीक हैं। जुड़ जाना भी अच्छा है और भाग जाना भी अच्छा है। मगुराग में रहना भी अच्छा है और अकेले में रहना भी अच्छा है। एक बात कोई अभी नहीं होती क्योंकि हम व्यवहार का जीवन जो रहे हैं। हमारा स्तर है व्यवहार का। वहाँ शरीर है, जीवन है, वहाँ हमारी आवश्यकताएँ भी हैं। हमें रोटी भी पानी है, वस्त्र भी पहनना है, मकान भी बनाना है, मकान में रहना भी है—ये सब अच्छी हैं। ऐसी स्थिति में हम सपकों को तोड़ नहीं सकते। हमें सपकों का सहारा लेना होता है। जिससे जहाँ हमें वास्तविकता के अन्त में जीना है, गाव का अन्त में जीना है, पशुधर्म के अन्त में जीना है, वहाँ हमें अकेला हो जीना होता है, अकेला ही रहना होता है। अकेला हम सारी कठिनाइयों का आर

ज्ञान और संवेदन

संवेदन और अह—दोनों साथ-साथ चलते हैं। राजा ने सुना कि नगर में एक सन्यासी आया है। वह शक्तिशाली है। बड़ा विचित्र है। हजारों लोग आ-जा रहे हैं। उसका घर-घर यशोगान हो रहा है। राजा ने अपने आदमी सन्यासी के पास भेजे और दर्शन देने की प्रार्थना की। सन्यासी ने कहा—‘मैं महलों में नहीं आ सकता। यदि राजा चाहे तो यही आकर दर्शन कर लें।’ भूख राजा को थी, सन्यासी को नहीं। भूखे को भोजन के पास जाना पड़ता है। प्यास राजा को थी, सन्यासी को नहीं। प्यासे को पानी के पास जाना पड़ता है। राजा स्वयं सन्यासी के पास गया और सन्यासी को महल में ले आया। ‘ओ महल में रहना नहीं चाहता था, वह भी महलों में आ गया। सन्यासी महलों में एक दिन रहा, दो दिन रहा। महीना बीत गया। सन्यासी जाने का नाम ही नहीं ले रहा था। राजा ने गोवा—मह क्या? क्या मैंने कोई आफत मोल ले ली? मैंने तो समझा था, सन्यासी है, जंगल में रहने वाला है, एक-दो दिन रहकर चला जाएगा। पर यहाँ से जाने की बात नहीं करता। एक दिन राजा ने सन्यासी से कहा—महाराज! आप जंगल में घूमने चलें। सन्यासी और राजा दोनों घूमने गए। नगर में बहुत दूर निकल गए। राजा ने कहा—‘अब बहुत दूर आ गए। लौटकर से महलों की ओर।’ सन्यासी ने कहा—‘अब लौटकर महलों में क्या जाए? मैं तो जंगल की ओर बढ़ता हूँ।’ राजा ने कहा—‘महाराज! आप भी महल में रहते थे और मैं भी महल में रहता था। फिर आप में और मेरे में अंतर ही क्या रहा?’ सन्यासी ने कहा—‘राजनृ! मैं महल में था, परन्तु मेरे मन में महल नहीं था। तुम महल में हो और तुम्हारे मन में भी महल है—यही अन्तर है। मैं जंगल में था तब भी महल में बैठा था और महल में था तब भी जंगल में बैठा था। मैं जंगल में था तब भी अपने आप में रहता था और महल में था तब भी अपने आप में रहता था। मेरे मन में, दिमाग में महल नहीं रहता था। महल में रहता, या जंगल में रहता, मेरे लिए अंतर की चीज नहीं है। दोनों समान हैं मेरे लिए। तुम्हारे लिए ऐसा नहीं है। तुम्हारे लि-

परमाणु नष्ट नहीं होते। जो आकार है, जो मस्थान है, जो रूप है, वह स्थायी नहीं हो सकता। सब परिणमनशील हैं। सब कुछ बदलेगा। आदमी भी बदलता रहता है। आत्मा शाश्वत है। वह नहीं बदलता। आदमी बदलता है। इसलिए आदमी जो होना चाहता है वैसा हो सकता है, उस रूप में बदल सकता है। उसका जो स्वतंत्र होगा, उसी रूप में बदल जाएगा। आदमी जीवन के पहले क्षण से बदलता रहता है। प्रतिक्षण बदलता है। बदलने का क्रम बंद नहीं होता। इसलिए सकल्प के अनुरूप वह बदल जाता है। अगर सकल्प नहीं है तो दूसरे रूप में बदलेगा। अगर सकल्प है तो सकल्प के अनुरूप बदलेगा।

हमारे शरीर में कोशिकाएँ हैं जो शरीर की भूल घटक हैं। वे शरीर का निर्माण करती हैं। बहुत बड़ी संख्या है उनकी। हमारे शरीर में साठ हजार अरब कोशिकाएँ हैं। हमारे मस्तिष्क में प्रति घन मीटर करोड़ कोशिकाएँ हैं। शरीर की कोशिकाएँ प्रतिक्षण नष्ट होती हैं, नयी बनती हैं। हजारों कोशिकाएँ मरती हैं और हजारों नयी जन्मती हैं। पुरानी क्षीण होती हैं और नयी बनती हैं। यह चक्र निरंतर चल रहा है। जब आदमी की अवस्था के अनुसार कोशिकाएँ क्षीण अधिक होती हैं और बनती कम हैं तब शरीर में क्षीणता आती है, मस्तिष्क कमजोर होता है इन्द्रियाँ क्षीण हो जाती हैं मस्तिष्क का नियंत्रण ढीला हो जाता है। जवान आदमी अपने शरीर पर, अपने मस्तिष्क पर, अपने मन पर बाह्य जंगल नियंत्रण कर सकता है, किन्तु बूढ़े आदमी की नियंत्रण-शक्ति क्षीण हो जाती है, ढीली हो जाती है। इसका कारण है कि साठ-सत्तर वर्ष की अवस्था में हम प्रतिक्षण मस्तिष्क क्षीण हो जाता है। दंतों कोशिकाएँ मर जाती हैं कि मस्तिष्क की शक्ति कम हो जाती है। यह शरीर के भीतर चलने वाला अवश्यभावी क्रम है। हम एक चिंता को देखकर डर जाते हैं और कह देते हैं—“अरे ! चिंता कम रही है। मुर्दा चल रहा है। हम अपने भीतर देखें। एक नहीं, हजारों चिंताएँ चल रही हैं निरंतर। हजारों कोशिकाएँ मर रही हैं। हजारों कोशिकाओं का जन्म हो रहा है। जन्म और मरण—दोनों साथ-साथ चल रहे हैं। एक ओर शमयान है तो दूसरी ओर प्रभूतिमूह। एक में मुझे जलाए जा रहे हैं, चिंताएँ समाई जा रही हैं और एक में नये-नये बेहतर जन्म ले रहे हैं, मूर्ख की क्रूरता का पहला स्पर्श कर रहे हैं। विचित्र है यह शरीर। हम इसे केवल बाहर से देखते हैं। बाहर हम शमयान भी देखते हैं और प्रभूतिमूह भी देखते हैं। जन्मते बच्चों को भी देखते हैं और मरते कुत्तों को भी देखते हैं। सब कुछ देखते हैं। बाहर से, परन्तु भीतर से कुछ भी नहीं देखते। भीतर एक चक्र चल रहा है। निरंतर बदल रहा है भीतर। ता क्या आप बदले नहीं ? बदल जा रहे हैं। प्रतिक्षण सपर्यं चल रहा है भीतर। बनने और मिटने का क्रम हो रहा है निरंतर। यह साया स्वाभाविक हो रहा है। यदि मरतल करे तो उस बदलने में परिवर्तन ला सकते हैं। शरीर आप को होना

धोण हो जाती है, सकल टूट जाता है, मन निराशा से भर जाता है, पग-पग पर विचलन होता है, किसी भी धेरे में आगे नहीं बढ़ पाता। इसीलिए ब्रह्मचर्य, वाणी का सवम, मन का सवम, एकाग्रता की साधना, ये सारे प्राणशक्ति को ऊर्ध्वगामी बनाने के उपाय हैं। इनसे मनोबल बढ़ता है और धैर्य मजबूत होता है। ये अध्यात्म नहीं हैं किन्तु अध्यात्म तक पहुँचने के साधन हैं। लोका के समान हैं। ये सारी लोकाएँ हैं। ये तथ्य नहीं, साधन मात्र हैं। हमें पहुँचना कही और है। इनको साध्य बनाकर हम वहाँ पहुँच जाते हैं जहाँ हमें पहुँचना है। संकल्प बिना और अध्यात्म की साधना हो गई—यह बात नहीं है। मकल्प उम ब्यक्ति को ही करना पड़ता है जो निजाना मारता है, निजाना मारना जानता है। एक निकारी जो निजाना मारता है, उसे सकल भी करना होता है और एकाग्रता भी करनी होती है। क्या निकारी की एकाग्रता कम होती है? क्या प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाले निजानेवालों की एकाग्रता कम होती है? कम नहीं होती। पुरो एकाग्रता होती है तभी मर्य पर तीर मयत्रा है। युद्ध मरने वालों में भी सकल होता है। द्वितीय विश्वयुद्ध में जर्मन ने 'बी' का चिह्न दिया था। उनमें प्रत्येक योद्धा में बहा—'बी' को सदा अपने समक्ष रखो। हम जीत जाएंगे। यह 'बी' जीतने का दृढ़ संकल्प था। सैनिक में जितना दृढ़ मकल्प होता है, माहम होता है, एकाग्रता होती है, वह दूसरे में नहीं होती। तो प्रश्न होता है कि क्या यह सकल, माहम, एकाग्रता आत्मोपलब्धि है? अध्यात्म है? नहीं। ये तो साधन मात्र हैं। सकल एक साधन है। इच्छा-शक्ति एक साधन है। प्राणशक्ति एक साधन है। मनोबल एक साधन है। एकाग्रता एक साधन है। अब इन साधनों को हम किस दिशा में ले जाते हैं, किस दिशा में प्रकाशित करते हैं, यह उद्देश्य पर निर्भर होता है। और आत्मा को पाने के लिए भी इनका उपयोग किया जा सकता है और आत्मा से दूर भागने के लिए भी इनका उपयोग किया जा सकता है। आत्मा की दिशा में भी इनका प्रयोग हो सकता है, और आत्म-विरोधी दिशा में भी इनका प्रयोग हो सकता है। ये मात्र साधन हैं, उपकरण हैं। आप इन्हें किस दिशा में प्रयुक्त करते हैं, यह आपके उद्देश्य पर निर्भर है।

अब भी एक साधन है। साधन मात्र है, साध्य नहीं है। यह प्राणशक्ति का एक प्रयोग मात्र है, इसमें मन्द और मन—एक दोनों का योग होता है। मन्द और मन—दोनों का समुचित योग होते ही एक कविता पैदा होती है। हम चीखते हैं। हमारे चीखने के साथ-साथ बिट्टू की तरफें फैल जाती हैं। हम मीचते हैं। हमारे मीचने के साथ-साथ बिट्टू की तरफें फैल जाती हैं। उन बिट्टू-तरफों का आश्वस्तकारी प्रभाव होता है।

एव, मन्द, मन और उपकरण—ये चार मुख्य बातें हैं। एव का हमारा चित्रन के साथ और हमारे जीवन के साथ बहुत मेलन सम्बन्ध है। एव हमारे शरीर

भावनाओं में आधात होते हैं। यह सब क्यों और कैसे होता है? इसका कारण है व्यक्ति-व्यक्ति का आभासदल, आभावलय। सामने वाले व्यक्ति का जैसा आभासदल होगा, आभावलय होगा, उसके रंग होंगे, वे पास वाले व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। व्यक्ति चाहे या न चाहे, यह उन रंगों से प्रभावित अवश्य ही होता है। जिस व्यक्ति का आभासदल खेत वर्ण का है, नीले वर्ण का है, पीले वर्ण का है, उसके पास जाकर बैठते ही मन सात हो जाता है, शान्ति से भर जाता है, उद्विग्नता मिट जाती है, प्रसन्नता से चेहरा खिल उठता है। जिसका आभासदल विह्वल है, कृष्ण वर्ण के पुद्गलो से निमित्त है तो उस व्यक्ति के पास जाते ही अवसरण ही चित्त उभर जाती है, उदासी छा जाती है, मन उद्विग्नता से भर जाता है और ईर्ष्या-द्वेष, बुरे विचार मन में आने लगते हैं। इससे स्पष्ट है कि रंग हमें प्रभावित करते हैं।

एक है रंग। दूसरा है शब्द। हमारे जीवन पर शब्द का असर होता है। मन पर शब्द का असर होता है। शब्द के स्पर्श प्रभाव से हम सब परिचित हैं। एक बार स्वामी विवेकानन्द से एक व्यक्ति ने कहा—'शब्द निर्धक है। उनका प्रभाव या अप्रभाव कुछ भी नहीं होता। वे निर्भीक हैं।' विवेकानन्द ने गुना। कुछ देर भीन रहने के बाद बोले—'बेवकूफ हो गुम। बैठ जाओ।' इतना कहते ही वह व्यक्ति आनन्दबूला हो गया। उसकी आकृति बदल गई। आँखें साज हो गई। उमने कहा, 'आप इतने बड़े सत है। मुझे मासो दे दो। शब्दों का ध्यान ही नहीं रहा आपको।' विवेकानन्द ने मुसकराते हुए कहा—'अभी तो गुम बहुत रहे थे कि शब्दों में क्या प्रभाव है? और स्वयं एक 'बेवकूफ' शब्द से इतने प्रभावित हो गए और बोध में आ गए।'।

शब्दों में शक्ति होती है। वे प्रभावित करते हैं। यह स्पर्श प्रभाव की बात मैंने कही। शब्द का बहुत सूक्ष्म प्रभाव होता है, असर होता है। आज शब्द के द्वारा चिह्नित होती है। शब्दों के द्वारा ऑपरेशन हो रहे हैं। ऑपरेशन में किसी मात्र को उल्लेख नहीं होती, किसी उपकरण की उल्लेख नहीं होती। शब्द की सूक्ष्म तरंगें आ रही हैं और बीर-पड हो रही हैं। कपड़ों की पुनर्गर्ही होती है शब्दों के द्वारा, सूक्ष्म ध्वनि के द्वारा। सूक्ष्मतम ध्वनि से हीरे की कटाई होती है। पुराने जमाने में कहा जाता था कि हीरे से हीरा कटता है। यह मान्य मित्रात था। आज हीरा शब्द की सूक्ष्म ध्वनि से कटने लगा है। घन घूमता है। ध्वनि की सूक्ष्म तरंगें निबलती है और सूक्ष्म समय में ही हीरा कट जाता है। ये है शब्द के चमत्कार। इनसे आने है जप और यज्ञ के चमत्कार।

शब्द का उच्चारण छह प्रकार से होता है। उसके छह प्रकार हैं—ह्रस्व, दीर्घ, प्लुज, सूक्ष्म, अतिमूक्ष्म और परमसूक्ष्म। अतिमूक्ष्म आवाजों ने बताया कि शब्द का ह्रस्व उच्चारण पाप का नाश करता है। दीर्घ उच्चारण लक्ष्मी की

एकाग्र हो जाते हैं, इतने मोन हो जाते हैं कि हमारा ध्येय और हम दो नहीं रहते ।

आप 'णमो अरहताण' का जप करते हैं लेकिन जब तक अहंत् की कल्पना आपके मस्तिष्क में ठीक प्रकार में नहीं बैठ जाती और आप मन में यह भावना नहीं करते कि 'मैं स्वयं अहंत् होता जा रहा हूँ,' तब तक 'णमो अरहताण' का लाभ प्राप्त नहीं हो सकता । हाँ, इतना-सा लाभ अवश्य होता है कि उन्धारण के द्वारा जो तरंग उत्पन्न होती हैं उससे प्राणशक्ति में कुछ विकास होता है । किन्तु आप के द्वारा आपको अहंत् के रूप में जो परिणति होनी चाहिए थी, परिणमन होना चाहिए था, वह नहीं होता । इस बड़े लाभ से वंचित रहना पड़ता है । थोड़ा-सा लाभ प्राप्त होता है । बहुत बार ऐसा होता है कि हम बड़े ध्येय को लेकर चलते हैं, बड़ी बात को सामने रखकर चलते हैं किन्तु बीच में छोटा-सा लाभ होता है तो हम मग्न होते हैं कि लाभ मिल गया । यह बहुत बड़ा ग़तरा है । विकास के लिए बहुत बड़ा ग़तरा है । तब बड़ी बात को लेकर हम अपने, आत्मा की उपलब्धि सबसे बड़ी बात है, उसके लिए हम अपने, बीच में कुछ प्राप्त हुआ, उसे ही सब कुछ मानकर जागे का प्रयत्न छोड़ देते हैं । इसी में सन्तुष्ट हो जाते हैं । यह संतोष भी बहुत बड़ा ग़तरा है । हमें सन्तुष्ट नहीं होना चाहिए । ये तो रास्ते में मिलने वाले साधो है, महजारी है । आशु भी साधो में चला । एक गया । रास्ते में विधाय के लिए टहरा । एक साधो मिल गया । उसके साथ रात भर रहा । बात-चीत की । मनोरंजन किया । यदि उसे ही मजिल मानकर वह वहीं रुक जाए तो वह कभी मजिल तक नहीं पहुँच पाता । यह बहुत बड़ा ग़तरा है । ये प्राणविद्या की जितनी बातें हैं, ये मध्य में मिलने वाले महजारी हैं । मिल जाते हैं, मन बहसा लेते हैं । पर वह मजिल की प्राप्ति नहीं है ।

हमारा ध्येय होता कि हमें अहंत् बनना है । अहंत् बीतराय होते हैं । अहंत् के होते हैं जिनमें सारी अहंताएँ, समताएँ, शक्तिता, योग्यताएँ विवर्जित हो जाती हैं । कुछ भी अविकसित नहीं रहता । उस आत्मा की उपलब्धि का नाश है—अहंत् । हमें भी अहंत् होता है । इसीलिए हम 'णमो अरहताण' का जप करते हैं । जप की प्रारंभ करने से पूर्व हमारे मन में यह भावना होनी चाहिए, यह सफल होना चाहिए कि 'मैं अहंत् हूँ', 'मैं अहंत् हूँ ।'

फिर जप करते समय यह धारणा हो कि मैं अहंत् बन रहा हूँ, मैं अहंत् बन रहा हूँ । यह धारणा कर ली, यह भावना कर ली । इसके बाद हम 'णमो अरहताण' का जप करना चाहिए । मैं नमस्कार अहंत् को नहीं कर रहा हूँ, मैं स्वयं अहंत् बनने के लिए आगे बढ़ रहा हूँ । तो अहंत् की पूर्ण प्रतियोग, पूर्ण विपरीत हमारे मस्तिष्क में हम प्रकार स्थिर हो जाए, स्थिर हो जाए और फिर उसके साथ-साथ हमारा ध्येय बनता रहे तो वे ध्येय की तरफ़ वास्तव में हम अहंत् के रूप में हमारे

एकाग्रता

साधना करने वाले ध्येय की कल्पना कर मन को उसमें लगा दें, मन को उसके साथ जोड़ दें। मन उसी ध्येय में लगा रहे, डीला न हो। कभी-कभी मन उस ध्येय से छूटने लगे, बिछुड़ने लगे, कोई विकल्प आ जाए तो जागरूक साधक मन को खींच लेगा, मन का समाहार कर लेगा और उसे ध्येय पर लगा देगा। मन ध्येय पर लग जाएगा। यह धाराबाही ज्ञान एक ही दिशा में, एक ही ध्येय पर चलना रहे, निरंतर और सतत चलता रहे, प्रम न टूटे और बीच में टूटे तो उसे स्थान जोड़ दिया जाए, यह है मन की समाधि, मन की एकाग्रता। जब यह एकाग्रता मिट जाती है, उस स्थिति में हमें मूढम दुःखों का आभास होता है। बहुत सारी मूढम वस्तुएं दीखने लगती हैं। ज्योति का दर्शन होता है। ऐसी आत्माओं का दर्शन होता है जो मूढम लोक में विचरण करती हैं। अनेक प्रकार के ज्ञान सुनाई देते हैं। ऐसी जगत् जो स्पृह जगत् के परे के है। स्पृह जगत् के परे के रूप दिखाई पड़ते हैं और स्पृह जगत् के परे की अनुभूति होने लगती है। हमारा अनुभूति का लोक बदल जाता है। उस स्थिति में हमें आनन्द का अनुभव होता है। यह भी कोई उत्कृष्ट मकनता तो नहीं है। यह चरम समाधि नहीं है। फिर भी यह आत्मविकास की दिशा में हमारा एक ऐसा चरण है जहाँ पटु बने पर फिर लौटने का मन नहीं बनता। फिर नीचे उतरने का मन नहीं होता। यह निश्चित है।

यह स्थिति जब प्राप्त हो जाती है तब उत्कमल होता है। हमारे जीवन में परिवर्तन होता है। भवत रंदास बहुत बड़े सत थे। वे जाति से चमार थे। बड़े साधक थे। बहुत बड़े आत्मज्ञानी थे। वे बाही में रहते थे। अपनी साधना करने में लगे थे। दम से जो प्राप्त होता, जीवन चल जाता। वे नाम से निवृत्त होकर अपनी साधना में लगे हो जाते। एक दिन एक साधु रंदास से मिलने के लिए आया। उनके घरबान और प्रसिद्धि से वह परिचित था। बाहर उभरे देखा—'अर, अपनी गरीबी में जो रहे हैं। इतने बड़े सत और दानो गरीबी। ऐसा दुःख-मृदा

जाने बहु क्या मे क्या हो जाए। उस व्यक्ति के पंर फिर पृथ्वी पर नहीं पड़ते। वह चेतना है कि मानो आकाश मे उड़ रहा हो। कई ऐसे होते हैं।

एक आदमी ऐसा भी होता है कि उसे पारस मिला है, सामने पड़ा है पारस, फिर भी उसके मन मे यह विचार हो नहीं उठता कि मैं सोहे का सोना बना लू। स्वप्न मे भी यह विचार नहीं आता कि पारस के योग से मैं मालामाल हो जाऊ। रहने के लिए सुन्दर कोठी बना लू, बड़िया कपड़े पहनू आदि-आदि। रंदाग ने कभी नहीं सोचा—पारस पड़ा है। अब मुझे जूते गांठने की क्या आवश्यकता है। जब चाह और जितना चाह, सब कुछ हो सकता है। पर वह जूते गांठने मे ही परम सतोष का अनुभव कर रहा है। कच्ची रोटी मे ही परम आनन्द और आत्मवृत्ति का अनुभव कर रहा है। टूटी-फूटी शोपड़ी मे ही सतुष्ट है। आधिर इनका कारण क्या है? हेतु क्या है? यह मनोप जाया कहा मे? यह परिवर्तन क्यों आता है? जब हम इसके कारण की खोज करते हैं तब ज्ञात होता है कि यह परिवर्तन होता है मानसिक समाधि के स्तर पर। उस व्यक्ति ने, भवन रंदाग ने, अपने मन को उस स्तर पर पहुँचा दिया, आनन्द को उस भूमिका तक पहुँचा दिया कि जहाँ पहुँचने पर सोना बनाने का आनन्द, बड़िया महान और बड़िया भोवन वा आनन्द समाप्त हो जाता है। सारा आकर्षण समाप्त हो जाता है। उसे लगता नहीं कि मे कोई बड़ी चीज है, विनिष्ट उपलब्धिया है, मूल्यवान वस्तुएँ हैं। मारे मूल्य समाप्त हो जाते हैं। यह निश्चित है कि मूल्य समाप्त हुए बिना कोई भी व्यक्ति ऐसा कर नहीं सकता। जब तक उसके मन मे पारस का मूल्य बना रहेगा, पारस से सोना बनाने का मूल्य बना रहेगा और सोने के द्वारा बड़िया वस्तुएँ और बढ़प्पन पाने का मूल्य बना रहेगा तो वह ऐसा आचरण कर ही नहीं सकेगा कि मामने पारस पड़ा हो और वह जूते गांठता रहे, कच्ची-मूथी खाकर भूख मिटा ले ऐसा हो ही नहीं सकता उस स्थिति मे। यह सभी हो सकता है जबकि उससे उससे बड़ा आनन्द मिल जाए। एक घटना है।

एक व्यक्ति गया सन्यामी के पास और बोला—'बाबा। मैं चुपचा हू। मैं धाने को दो।' सन्यामी ने कहा—'मेरे पास क्या है जो तुझे दू। मैंने तो सब छोड़ दिया है। तुझे क्या दू?' वह बोला—'नहीं, वह नहीं हो सकता। बड़ी बातें आया हू आपके पास। निराश नहीं लौटूँगा। कुछ तो देना ही होगा।' आपह करने लगा। सन्यामी ने सोचा—'बड़ी मुसीबत है। पास मे एक दान नहीं है। इस बेचारे को क्या दू? वह भी अपना हट नहीं छोड़ रहा है। कक? अन्त मे सन्यामी बोला—'भाई। मेरे पास तो कुछ है नहीं। इधर न और बने जाओ। दिन एक पत्थर बल ही बही पेंबा है। वह पारस है। मैं सोना बनाता हू। उस पत्थर को सोहे से लुआओ, सोहा सोना बन जाओ, वह ले जाओ।'।

बाधाएँ हैं। आप अह-विसर्जन का अभ्यास करें।

प्राण-साधना की दृष्टि से दो बातें हैं—दीर्घ श्वास और एक हे समताल श्वास। आप इन दोनों का अभ्यास करें—दीर्घ श्वास और समताल श्वास। श्वास लंबा लें। श्वास जितना लंबा होगा, उतना ही मन में विकार कम आएगा। शोध कम आएगा, आवेग कम आएगा। श्वास जितना छोटा है, उतना ही विकार ज्यादा आते हैं। जब श्वास लंबा होता है, पूरा होता है, वह हमारे भीतर जो उत्तेजना देने वाले पदार्थ हैं उन्हें बाहर निकाल फेंकता है। उसके पीछे एक वैज्ञानिक कारण है। फेफड़े में रक्त की छनाई होती है। हाट पंपिंग का काम करता है। वहाँ से रक्त पंपिंग होता है, सारे शरीर में पहुँचता है। वह मस्कारो को लेकर बहता है। जितना शुद्ध रक्त जाएगा, मन उतना ही शांत रहेगा। आवेग कम होंगे। रक्त जितना दूषित होगा, स्वभाव चिड़चिड़ा बन जाएगा, शोध अधिक आने लगेगा। जब हम दीर्घ श्वास लेते हैं, पूरा श्वास लेते हैं, तो जितना कार्बन है, जितनी प्रतापी जमनी है, वह सारी की सारी उस श्वास के साथ बाहर निकल जाती है। श्वास छोटी लेते हैं तो न पूरा ऑक्सीजन अन्दर जाता है और भीतर जो मैल जमा है वह भी पूरा नहीं निकलता। इसलिए आदमी का स्वभाव नहीं बदलता। दीर्घ श्वास का अभ्यास बहुत जरूरी है।

दूसरी बात है, हम समताल श्वास लें। संगीत में जब तक ताल सम नहीं होना तब तक संगीत का आनन्द नहीं आता। ताल मन होना चाहिए। श्वास में भी ताल का मूल्य है। श्वास समताल होना चाहिए। जितने समय में पहला श्वास लिया, जितने समय रोका या छोड़ा, दूसरा श्वास भी उतने ही समय में आए, तीसरा श्वास भी उतने ही समय में आए। समय का अन्तर न हो। जब हम चाहते हैं तब एक पैर जो मड़ा रखा, दूसरा पैर एकदम आगे रख दिया, तीसरा फिर और कहीं रख दिया तो गति नहीं बनेगी। गति तब बनती है जब पैर बराबर उठते आते हैं। समताल श्वास आवश्यक होना है। मान लीजिए कि पहला श्वास नैन-छोड़ने में बीस सेकंड लगते हैं, तो दूसरे-तीसरे श्वास में भी बीस सेकंड ही लगने चाहिए। यह है समताल श्वास। इसमें एक ऐसी लयबद्धता उत्पन्न होती है कि आदमी महज ही ध्यान की स्थिति में चला जाता है। शान्त हो जाता है। ध्यान का मतलब यह नहीं कि हम बैठकर जो करते हैं, वही ध्यान है। जब हमारा मन शांत रहे, मन शांत और उद्बिम्ब न हो, वह सारी ध्यान की ही स्थिति है। यह समताल श्वास की निष्पत्ति है। प्राण की दृष्टि से दो बातें हैं—दीर्घ श्वास और समताल श्वास।

अब तीसरी बात है व्यवहार की। व्यवहार की दृष्टि से साधक को करण का अभ्यास करना चाहिए। यह अभ्यास अपने सब तक बने। प्रतिपन्न हम इसका आदरवृत्ता से अभ्यास करें। अपने बच्चों के प्रति, अपने परिवार के प्रति, अपने

सकल्प के सहारे चलेंगी। कण्ठा का व्यवहार में प्रयोग होगा, किन्तु अभी यह भूमि प्रयोग करने की नहीं है। अभी आप किम पर फूरना करते हैं ? किम पर कण्ठा करते हैं ? यह आप स्वयं पर निर्भर है। आपको स्वयं की सोच-समझ-कर प्रयोग करना है। दीर्घश्वास, समतान् श्वास और नमस्कार मन्त्र का जाप—इनका प्रयोग कराया जा सकता है, सीखा जा सकता है।

से हमारे चित्त पर मन विचरण करता है। हम मन को एकाग्र करते हैं, फिर भी शब्द का चक्र चलता है, उसका विचरण होता है। मन की चलतता समाप्त नहीं होती। चचनता एकाग्रता में भी रहती है। किन्तु वह चलतता इतनी भीषित हो जाती है कि हम मन को स्थिर मान लेते हैं। इसका तात्पर्य यह है कि वही (मन) एक विषय में चचल होता है, शेष विषयों में वह सक्रमण नहीं करता, इसलिए उसे स्थिर मान लेते हैं। यह वास्तविक स्थिरता नहीं है। यह पूर्ण स्थिरता नहीं है, आश्रित स्थिरता है या चलतता का बर्जन है। उस बर्जना को लेकर हम उसे स्थिर और शांत मान लेते हैं किन्तु जहां विचार है, घुमना है, पर्यटन है, वहां स्थिरता कैसे हो सकती है? मन की स्थिरता होने पर तो निर्विचारता की स्थिति आ जाती है। तब कोई विचार नहीं होगा, कोई चिन्तन नहीं होगा। केवल स्वभाव में ठहरना होगा।

निर्विचार ध्यान का अर्थ ही है—स्वभाव में ठहर जाना, अपने में स्थित हो जाना, अपनी प्रकृति में ठहर जाना, अपनी मूल चेतना में ठहर जाना। कोरा ज्ञान होना, और कुछ भी नहीं होना। कोरा ज्ञान होना ही निर्विचार है। बड़ा विचार नहीं रहा, केवल दर्शन है, केवल बोध है। हम भी केवलज्ञानी हो सकते हैं। आप न मानें कि आज कोई केवलज्ञानी नहीं हो सकता। पहले होता था तो आज भी हो सकता है। आप भी हो सकते हैं, मैं भी हो सकता हूँ, हर कोई हो सकता है। जहां भी मन का विचरण बंद हुआ, पर्यटन बंद हुआ और मन आत्मा में लीन हुआ, बोरी चेतना का व्यापार शुरू हुआ तो हम केवलज्ञानी हो गए। केवलज्ञान का मतलब है शुद्ध ज्ञान, कोरा ज्ञान, अकेला ज्ञान, ज्ञान के अतिरिक्त कुछ भी नहीं।

‘केवल’ शब्द के तीन अर्थ हैं—अकेला, शुद्ध, परिपूर्ण। ‘केवल’ का एक अर्थ है—अकेला। जब हम ज्ञान करते हैं, कुछ संवेदन नहीं करते, तब हमारा ज्ञान अकेला ज्ञान हो गया, केवलज्ञान हो गया।

केवल का दूसरा अर्थ है—शुद्ध। जब हम कोरा ज्ञान करते हैं, संवेदन नहीं करते, ज्ञान के साथ संवेदन को नहीं जोड़ते, तब हमारा ज्ञान शुद्ध होता है, शुद्ध उपयोग होता है, उस अर्थ में भी हम केवलज्ञानी हो जाते हैं।

‘केवल’ का तीसरा अर्थ है—परिपूर्ण। परिपूर्णता अपने आप आएगी। जब कोरा ज्ञान होगा, केवलज्ञान होगा तब परिपूर्णता अपने आप आएगी। हम मान नहीं पाएंगे, निमग्न नहीं देंगे। उन परिपूर्णता की स्वयं आना होता। जब हमारा ज्ञान अकेला है, हमारा ज्ञान शुद्ध है तब परिपूर्णता स्वयं आएगी। उसे आना ही होगा। यह हमारे से थोड़ा कुछ रह नहीं सकती।

जब हम शुद्ध उपयोग की स्थिति में पते जाते हैं तब हमें निर्विचारता की स्थिति प्राप्त हो जाती है। उपयोग का अर्थ है—चेतना की द्रव्य, चेतन्य का

मुग्ध-दुःख सम हो जाता। आचार्य कुन्दकुन्द ने बताया है कि मुग्ध चेतना के जाने पर साधक सुख और दुःख में समान हो जाता है। उसके लिए मुग्ध और दुःख में कोई अन्तर नहीं होता। वह यह अन्तर नहीं करता कि यह मुग्ध है और यह दुःख है। दोनों समान हैं उसके लिए। यह कैसे घटित होता है? वह क्या मनुष्य जिसकी मुख की अनुभूति प्रिय न हो और दुःख की अनुभूति अप्रिय न हो? दोनों में सम रहने की स्थिति क्या घटित होती है? कब घटित होती है? कैसे घटित होती है? अमुग्ध चेतना में यह कभी घटित नहीं हो सकता। अब हमारी चेतना मुग्ध हो जाती है, कोई ज्ञान की स्थिति में होती है, उस समय न कोई मुग्ध रहता है और न कोई दुःख रहता है। मुख और दुःख—ये दोनों समाप्त हो जाती हैं। उस समय न कोई शत्रु रहता है और न कोई मित्र। शत्रु और मित्र—ये दोनों समाप्त हो जाती हैं। उस समय न जीने की आर्जता रहती है और न मौन का भय। आशंसा और भय—दोनों समाप्त हो जाते हैं। इस स्थिति को भगवान् वृष्णि ने गीता में इस प्रकार अभिव्यक्त दी है—

‘सिद्धसिद्धो समोभूत्वा, समत्वं योग उच्यते।’

सिद्धि का अर्थ है—उपलब्धि, मफलता। असिद्धि का अर्थ है—अनुपलब्धि, अमफलता। जो साधक सिद्धि और असिद्धि में, उपलब्धि और अनुपलब्धि में सम रहता है, इस समत्व का नाम है योग। समत्व निविचारता की स्थिति है।

निविचार ध्यान को सामायिक कहा जा सकता है। भगवान् महावीर ने जितना बल सामायिक पर दिया उतना बल किसी पर नहीं दिया, क्योंकि ध्यान सामायिक से अलग नहीं है। सामायिक का नाम ध्यान है। ध्यान और सामायिक दो नहीं हैं। गौतम ने महावीर से पूछा—‘भते’ सामायिक क्या है? सामायिक का अर्थ (विषय) क्या है?’ भगवान् ने छोटा-सा उत्तर दिया, दो ही शब्दों में उत्तर दिया, पर वह उत्तर बहुत महत्वपूर्ण है। भगवान् ने कहा—‘आत्मा सामायिक, आत्मा सामायिक अट्टे’—आत्मा सामायिक है और आत्मा ही सामायिक का अर्थ है। जब हम मूल चेतना में होते हैं, आत्मा महद्वरे हुए होते हैं, उस स्थिति का नाम है सामायिक। अपनी आत्मा में होना ही सामायिक है। सामायिक के क्षेत्र में होना वास्तविक सामायिक नहीं है। अपनी आत्मा में होना ही वास्तविक सामायिक है। अपनी आत्मा में होना ही सामायिक का अर्थ है, विषय है। आत्मा और सामायिक दो नहीं हैं, एक ही हैं। मज्ज दो हैं। पर अर्थ और भावना एक ही हैं।

आत्मा और ध्यान भी दो नहीं हैं। निविचार ध्यान का मतलब है—आत्मा में होना। सामायिक का मतलब भी है—आत्मा में होना। तीन शब्द हैं—ध्यान, निविचारता और सामायिक। तीनों एक हैं। सामायिक में होना का अर्थ है—निविचार ध्यान में होना और निविचार ध्यान में होने का अर्थ है—सामायिक में

प्राप्ति या विपर्याय छूट नहीं जाता । इसमें पूरे मत्त्व का दर्शन नहीं होता । इसमें आत्मा का मायात्कार नहीं होता ।

आत्मा निविचार है । उस तक विचार से नहीं पहुँचा जा सकता । आत्मा अनन्त है । शब्द के माध्यम से उस तक नहीं पहुँचा जा सकता । आत्मा निर्विकल्प है । विकल्प के द्वारा उस तक नहीं पहुँचा जा सकता । आत्मा अचिन्तन है । चिन्तन के द्वारा उस तक नहीं पहुँचा जा सकता । वही पहुँचा जा सकता है निविचार, निःशब्द, निर्विकल्प, निश्चिन्त और निर्ममस्क स्थिति के द्वारा । उस स्थिति का जो अनुभव होता है, वह अनुभव ही हमारे शास्त्रों का निचोड़ है ।

धर्मशास्त्र कहते हैं कि आत्मा में अनन्त सुख है, विषयातीत सुख है, अबाध सुख है । अनन्त सुख वह होता है जिसका कभी अन्त नहीं होता । अबाध सुख वह होता है जिसमें कोई बाधा नहीं होती, विघ्न नहीं होता । यह नहीं होता कि इस क्षण में तो सुख है और दूसरे क्षण में दुःख आ गया । कोई बाधा नहीं आती । वह अक्षय है, कभी क्षीण नहीं होता । यह सुख विषयातीत है । वह विषयो में प्राप्त नहीं होता । बाज हम विषयातीत सुख की कल्पना भी नहीं कर सकते । मामने विषय नहीं है, विषयो का उपभोग नहीं है, फिर कैसा सुख ? शब्द सुनने को नहीं मिल रहे हैं तो फिर सुख कैसे होगा ? रूप देखने को नहीं है, फिर सुख कैसे होगा ? बाँयों की तृप्ति कैसे होगी ? सूँघने को बढ़िया गंध नहीं है, फिर प्राण का सुख क्या होगा ? खाने को अच्छा रस प्राप्त नहीं है, फिर जिह्वा का सुख क्या होगा ? कैसे होगी रसना की तृप्ति ? सुकोमल स्पर्श के अभाव में सुख की कल्पना ही कैसे की जा सकती है ? हमारी कल्पना इन इन्द्रिय-जनित विषय-सुखों को छोड़कर अन्यत्र जाना ही नहीं चाहती । हम मान भी नहीं सकते कि विषयातीत सुख भी होता है । विषयातीत सुख होता है, यह सच है । उसका इन्द्रियो के विषय में कोई संबंध नहीं है । वह सुख विषय में उत्पन्न नहीं होता । विषय उसे उत्पन्न नहीं करते । हम ऐसे सुख के बारे में सोच ही नहीं सकते । हम यह मान लेते हैं कि जिन्होंने विषयातीत सुख की बात बही है, उन्होंने प्रतिरजन किया है, अत्रिषयोक्तिपूर्ण बात बही है, अनर्गल बात बही है । यह हमारी बटिनाई है । हम ऐसा सोचते हैं, यह सोचना हमारा गलत नहीं है क्योंकि हम इन्द्रियो के स्तर का जीवन जी रहे हैं, उसी स्तर पर सोच रहे हैं, मन के स्तर पर सोच रहे हैं । मन के स्तर पर सोचने वाले इससे अधिक भीर क्या सोच सकते हैं ? हमारा क्या दोष है ? सोचने का जो स्तर है, चिन्तन का जो स्तर है, उसमें यही सोचा जा सकता है, और यही सोचना वास्तविक हो सकता है उस स्तर में । किन्तु यहाँ हम चेतना की कुछ अनुभूति के क्षण में जाते हैं, निविचारज्ञा की कुछ अनुभूति में जाते हैं, उन क्षणों में जो महत्त्व आनन्द स्फूर्त होता है, जो सुख का अनुभव होता है, वह है महत्त्व सुख, अबाध सुख । उसकी तात्वी मिलती है तब अनुभव होता है कि

मान रहा है। अपनी बागडूकना से हम देखें और कोरे ज्ञान की स्थिति का अनुभव
 करते तो आज भी हमारे लिए कुछ भी असंभव नहीं है। जिनको हम असंभव मान
 बैठे हैं और ऐसी भाषा में मान बैठे हैं कि अब वसिफल है, वसियुग है, पाचवा
 आरा है, वह प्राप्त नहीं हो सकता, मोक्ष नहीं मिल सकता, केवल नहीं हो
 सकता, आदि-आदि। इस प्रकार की मान्यता ने मन में निराशा, कुठा भर दी है
 और जाने बड़ने वाले हमारे चरण पीछे की ओर पड़ रहे हैं। उनमें बड़ने की
 बातुरता ही नष्ट हो गयी है क्योंकि जब हम मान लेते हैं कि अमुक स्थिति प्राप्त
 नहीं हो सकती, फिर उसके लिए प्रयत्न ही कौन करेगा? क्यों करेगा? इस
 धारणा को हम निरुद्ध दें कि अमुक स्थिति प्राप्त नहीं हो सकती। क्या हो
 सकता है, क्या नहीं हो सकता, यह सोचना हमारे अधिकार-क्षेत्र में नहीं है।
 हमारा अधिकार है चलना, चलते रहना और चरण की आगे से आगे बढ़ते
 रहना। चरेवेति, चरेवेति—यह है हमारा कर्तव्य। हमारा गति करने का
 अधिकार है, उम दिना में बढ़ने का अधिकार है।

हम निविचार चेतना की स्थिति में बढ़ने के लिए अपने कदम उठाए। जो
 होना होगा, वह अवश्य होगा। जो उपलब्ध होना है वह हमें प्राप्त हो जाएगा।
 जो नहीं होना होगा, वह नहीं ही होगा। जो नहीं मिलना है, वह नहीं मिलेगा।
 पहले ही चिंता का भार हम क्यों दोगें? पहले ही चिंता के नीचे हम क्यों दबें?

त्रिम व्यक्त ने शुद्ध चेतना की स्थिति का, शुद्ध उपयोग की स्थिति का
 इतना दृढ़ अभ्यास कर लिया, वह निश्चित ही उस स्थिति में पहुँच जाएगा, त्रिम
 स्थिति में पहुँचने पर मोक्ष है या नहीं, परमात्मा है या नहीं, परमात्मा की स्थिति
 में मुक्त है या नहीं—ये सारे प्रश्न समाप्त हो जाएंगे। समाहित हो जाएंगे।

है। आकर्षण की दिशा का परिवर्तन ही श्रुत है। हमारा आकर्षण बाहर की ओर जाता है इन्द्रियों के माध्यम से। एक है हमारी मूल चेतना। उस चेतना पर एक वनय है कपाय का। कपाय के वनय के बाद, एक है प्रवृत्ति का वनय। कपाय-आत्मा और योग-आत्मा—ये दोनों द्रव्य-आत्मा से जुड़ी हुई हैं। मूल चेतना, कपाय का वनय और योग का वनय, प्रवृत्ति का वनय। हमारे ज्ञान में जो रश्मियाँ निकलती हैं, वे जब कपाय से मिश्रित होती हैं तब अपने ज्ञानरूप को छोड़ देती हैं। वे संवेदन बन जाती हैं। ज्ञान संवेदन बन जाता है। जब तक ज्ञानधारा में कपाय का मिश्रण नहीं होता तब तक ज्ञान ज्ञान बना रहता है। कोरा ज्ञान। जैसे ही कपाय का मिश्रण हुआ वह संवेदन बन जाता है। वह कोरा ज्ञान नहीं रहता। संवेदन आकर्षण पैदा करता है। राग का आकर्षण पैदा करता है। द्वेष का आकर्षण पैदा करता है। सारे आकर्षण संवेदन के कारण होते हैं। विषयो के प्रति जो आकर्षण होता है, उसका मूल कारण संवेदन है। घाना अकृष्टा लगती है क्योंकि जीभ का अपना एक संवेदन है। मूषना प्रिय लगता है, मुग्ध प्रिय लगता है, क्योंकि नाक का अपना एक संवेदन है। उसके प्रति मन जाता है। किसी ने गाली दी तो गाली देने के प्रति आकर्षण हो जाता है क्योंकि हम ज्ञान में नहीं जीते, संवेदन में जीते हैं। संवेदन का जीवन प्रतिक्रिया का जीवन है। ज्ञान में आदमी क्रिया करता है। संवेदन में प्रतिक्रिया होती है। ज्ञान स्वतंत्र है, संवेदन परतंत्र। ज्ञान में आदमी स्वतंत्र ढंग में क्रिया करता है, संवेदन में स्वयं बोर्ड क्रिया नहीं होती, प्रतिक्रिया होती है। सामने वाला जैसा करता है, वैसा ही कर देता है। सामने वाला गाली देता है तो वह भी गाली देता है। बोर्ड परतंत्र मारता है तो वह भी परतंत्र मारता है। कोई प्रशंसा करता है तो वह भी प्रशंसा करता है। अर्थात् क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। प्रतिबिम्ब होता है। स्वतंत्र कुछ भी नहीं होता, आदमी कर भी नहीं सकता। स्वतंत्र आदमी, स्वतंत्र चिन्तन, स्वतंत्र मनन और स्वतंत्र क्रिया—ये सब ज्ञान की अवस्था में ही हो सकते हैं, संवेदन की अवस्था में ये नहीं हो सकते। गाली में भोजन आया। यदि रचिकर और मनोज्ञ है तो प्रशंसा कर दी, अप्रिय और अरचिकर है तो गानिया दी, बुरा-भला कहा। यह सारा प्रतिक्रिया का जीवन है। 'जैसे के प्रति वैसा,' 'गठे शाद्व्य समाचरेत्'—ये मारे संवेदन के क्षेत्र में चलने वाले सिद्धान्त हैं, प्रतिक्रिया के क्षेत्र में चलने वाले सिद्धान्त हैं। 'गठे शाद्व्य' का अर्थ ही है प्रतिक्रिया, क्रिया नहीं।

संवेदन के अणु में जीने वाला अनुप्य क्रिया का जीवन नहीं हो सकता। वह क्रिया कर ही नहीं सकता। जो कुछ करता है, वह प्रतिक्रिया होती है। आप अपने हाथों को देखें। गत प्रतिपन्न कार्य प्रतिक्रिया में प्रेरित होते। उस आदमी ने मेरा उपकार किया था, मैं भी उसका उपकार करूँ। उसने मेरी बुराई-निन्दा की थी,

स्वर में बोलीं—'प्रभो ! यह क्या किया आपने ? आपने अममय में योग क्यों धारण किया ? आपने हमें क्यों छोड़ दिया ? आप एक बार घर चले, हमारे साथ रहें। हमारा अनुनय मानें। हमें कृतार्थ करें।' महावीर की ह्यान-धारा बविचलित रही। कोई परिवर्तन नहीं आया। उनमें अनुग्रह-निग्रह जैसा कुछ शेष नहीं रह गया था। यह क्यों हुआ ? इसका मूल कारण है—महावीर के आकर्षण की दिशा बदल चुकी थी। कभी क्षणभर पहले वे एक चक्रवर्ती जैसे वैभवशाली थे और एक क्षण के बाद ही वे सब कुछ छोड़कर, अकिंचन बन घर से निकल पड़ते हैं। यह कैसे संभव होता है ? यह संभव होता है आकर्षण की दिशा के परिवर्तन से।

दिशा का बदल जाना ही व्रत है, प्रव्रज्या है, सन्यास है।

अहिंसा क्रिया है। हिंसा प्रतिक्रिया है। सत्य क्रिया है। असत्य प्रतिक्रिया है। अकिंचनता क्रिया है। संप्रह प्रतिक्रिया है। जिसमें आकर्षण की दिशा का परिवर्तन आ जाता है उसमें अहिंसा, सत्य, असंप्रह आदि सहज हो जाते हैं, स्वभाव बन जाते हैं। तब फिर वह हिंसा नहीं कर सकता, असत्य नहीं बोल सकता, चोरी नहीं कर सकता, संप्रह नहीं कर सकता, कहीं आमक्त नहीं हो सकता। यह दिशा के परिवर्तन का प्रतिफलन है। उसकी यात्रा आत्मा की दिशा में होने लग जाती है। चेतना आत्मा की ओर प्रवाहित होने लग जाती है। यह व्रत है, बहुत बड़ी समाधि है।

गीतम ने महावीर से पूछा—भते, कुछ लोग सोते हैं, कुछ लोग जागते हैं और कुछ लोग सोते-जागते हैं। क्या यह सही है ?

महावीर ने कहा—गीतम ! यह सही है। जिनका आकर्षण विषयों के प्रति है, जिनकी चेतना बाहर की ओर दौड़ रही है, वे सोते हैं, सोये हुए हैं। जिनकी चेतना निरंतर आत्मा की ओर प्रवाहित हो रही है, जिनका आकर्षण टूट चुका है, वे जागते हैं, जागे हुए हैं। जिनकी चेतना कभी बाहर की ओर दौड़ती है और कभी रुक जाती है, कुछ भीतर की ओर प्रवाहित है, वे सोते-जागते हैं, वे सोये हुए भी हैं और जागे हुए भी हैं।

व्रत जागरण है। चेतना की जागृत अवस्था है व्रत। यह समाधि है। यह समाधि इसलिए है कि इस स्थिति में पड़चने वाली वा समाधान हो जाता है।

कपास के पेरे की चार दीवारें हैं—अनलानुबधी, अश्रयाध्यानी, प्रयाध्यानी और सञ्चरान। पहली दीवार है—अनलानुबधी। जो इस पर चोट करता है, प्रहार करता है, उसका दृष्टिकोण सम्यक् हो जाता है। उसका दर्शन मधीचोन हो जाता है। वह सत्य को पाने का दृष्टिकोण बना लेता है। जो व्यक्ति दूसरी दीवार—अश्रयाध्यानी कपास पर चोट करता है, उसे तोड़ता है, वह वही बन सकता है, व्रत की भूमिका में प्रवेश कर सकता है। जो तीसरी दीवार—प्रयाध्यानी कपास

अरे, यह क्या ? कहा है रत्न ? कहाँ है हीरे ? ये तो काच के टुकड़े हैं । सारे के सारे काच हैं । क्या हो गया ? क्या हीरे काच में बदल गए या मूलतः काच ही के टुकड़े थे ? पोटली को गली में फेंक दिया । चाचा ने कहा—‘अरे, यह क्या किया तुमने ? माँ क्या कहेगी ?’ उसने कहा—‘चाचाजी ! मैं समझ गया । ये काच के टुकड़े थे, हीरे नहीं थे, रत्न नहीं थे ।’

धारणा बदल गई । असली परीक्षण हो गया । आकर्षण बदल गया । सही स्थिति सामने आ गई ।

परिवर्तन क्यों आता है ? त्यागी बनने वाला, महाप्रती बनने वाला मरकर दूसरा जन्म नहीं लेता । उसमें केवल चेतना की प्रवाह की दिशा बदलती है, आकर्षण बदलता है । जो पहले अच्छा लगता था, जो कपाय-चेतना के प्रभाव से मनोज्ञ लगता था, आज दिशा-परिवर्तन के कारण बिलकुल उल्टा लगने लगता है ।

सम्राट् अशोक के मन में एक भावना जागी कि मैं सारे ससार को जीतू और सब पर अपना शासन स्थापित करूँ । यह भावना तीव्र थी एक दिन । भावना बदनी, आकर्षण बदला और उसे लगा—अरे, युद्ध करना पागलपन है । नर-संहार करना अधमता है । उसका आकर्षण बदल गया । उसने शिलालेखों में उत्कीर्ण करवाया—‘जिसी के साथ मत लड़ो । कलह मत करो । युद्ध मत करो । कलिंग-युद्ध में लाखों का नरसंहार करने वाला सम्राट् प्रेम से रहने की बात करता है, यह कैसे संभव होता है ! यह सम्भव होता है दिशा के परिवर्तन के द्वारा । जो व्यक्ति अपनी चेतना को कपाय-चेतना से संयुक्त नहीं होने देना, वह अपनी चेतना के प्रवाह की मोड़ सकता है, बदल सकता है । उसका आकर्षण मिट जाता है । आकर्षण बदलते ही मूल्यांकन की दृष्टि में परिवर्तन आ जाता है । पुराने मूल्य समाप्त हो जाते हैं । नये मूल्य स्थापित हो जाते हैं । जो चीजें अर्थवान् लगती थी, वे अर्थहीन, सारहीन प्रतीत होने लगती हैं । इस मनोभूमिका, चेतना की दिशा का नाम है प्रज्ञा । वस्तु एक है । उपयोगिता की दृष्टि से उसके पाच, बारह या अठारह विभाग हो सकते हैं । वस्तु कहें, विरति कहें या चेतना की दिशा का परिवर्तन—सब एक है, शब्द भिन्न है ।

चक्र और मर्मस्थान में क्या अन्तर है ? चक्रों की आकृतियाँ स्थूल शरीर में हैं या सूक्ष्म शरीर में ?

पाँचवाँ चक्र नहीं है। पाँचवाँ स्थान है प्राण और चैतन्य का अंतिम सिरा कि जहाँ से चैतन्य प्रवाहित होता है। दो शब्द हैं—मर्मस्थान और चक्र। जहाँ ज्ञान-तनु अधिक एकत्रित होते हैं, सपन होते हैं, वे मर्मस्थान हैं। कुछ स्थानों पर ज्ञान-तनु बहुत उत्तम हुए होते हैं, वे चक्र कहलाते हैं। हमारे शरीर में सात सौ से अधिक मर्मस्थान हैं। अभी जापान में इन पर बहुत अनुसंधान हो रहा है। चीन में इन मर्मस्थानों, पॉइन्ट्स के आधार पर जो एक्जुपचर की बिस्त्रा-पद्धति पनी थी, वह आज जापान में विकसित हो रही है। रूस और अमेरिका के वैज्ञानिक भी इस ओर प्रवृत्तगीत हैं। शरीर में वही दर्द होता है, तो वे भिन्न भिन्न स्थानों को, मूँह के चुभन के द्वारा, सक्रिय करते हैं, और दर्द छीन हो जाता है, मिट जाता है।

भाबना शरीर में चक्र है; परन्तु वहाँ चक्र का आकार नहीं है। वहाँ तो वे सक्रिय के रूप में, भाबना के रूप में हैं और उनका जो आकार बनता है वह बनता है स्थूल शरीर में। जैसे दर्द के सामने कोई बलु जाती है तो उसका प्रतिबिम्ब उसमें पड़ता है। बिम्बी में एक-दृष्टि ज्ञान की क्षमता है तो उसकी रचना एक दृष्टि के अनुसार होती। जिसमें आँख की क्षमता है, उसमें आँख का आकार बनेगा। ज्ञान के ज्ञान की क्षमता बर्म-शरीर में होती, स्थूल शरीर में नहीं होती। बिन्तु आँख से देखने का जो शीलक बनेगा, साधन बनेगा, वह व्यक्त होगा स्थूल शरीर में। बैसे ही चक्रों की जो क्षमता है, वह तो है सूक्ष्म शरीर में किन्तु उसकी आकृतियाँ बनती हैं स्थूल शरीर में। दूसरी ओर शरीर विज्ञान (एनोटॉमी) के अनुसार यह पता नहीं लग रहा है कि चक्र है वहाँ ? बसोकि सूक्ष्म सक्रिय तो सूक्ष्म शरीर में है और अधिशक्ति के स्थान बन दर स्थूल शरीर में। दोनों में यह अन्तर है।

करते हैं। उन्होंने सन्यासी का जीवन स्वीकार किया। उसने उपवास किए, निरंतर उपवास किए। प्राणायाम, ध्यान, आसन किए। ये सभी साधनाएँ कीं। आन्तरिक मूढि की ओर उसे एक ऐसा झटका लगा कि जेतना में एकदम परिवर्तन आ गया।

एक बहून है रामामण्डो की । उसका नाम है कलावती । वह पढ़ी-लिखी नहीं है । अक्षरज्ञान भी उसे नहीं होया । वह तपस्या करती है । लम्बी तपस्याएं करती है । ध्यान साध-साध चलता है । वह उस बिन्दु पर पहुँच गयी, जहाँ पहुँचने पर परिवर्तन अवश्यभावी हो जाता है । उसमें परिवर्तन आया । उसमें अनेक विनियमताएं पैदा हो गयीं । पढ़ी-लिखी नहीं है । फिर भी विलक्षणताओं से भरी है । उसे ऐसा आभास होता है कि सामने कुछ निघा हुआ है और वह उस लिपि को पढ़ रही है, समझ रही है । चमत्कार घटित हो रहे हैं । आप इस बात को कभी न पढ़ें कि उपवास कर रहे हैं, उसका लाभ होगा या नहीं ? आप यह देखें कि वह ठीक बिन्दु पर चोट कर रहा है या नहीं ? ठीक बिन्दु पर पहुँचा है या नहीं ? उस बिन्दु पर बिम्बी भी रास्ते से पहुँचा जा सकता है ।

अह क्या है ?

अह क्या है ?
 मैं घनवान् हूँ। मैं बुद्धिमान् हूँ। मैं पंडित हूँ। मैं बड़ा हूँ। मैं स्वामी हूँ, यह
 मेरा नीतिर है—यह सारा अह है। जिसके साथ 'मैं' लगता है, विशेषण लगता
 है, वह सारा अह है। सब विशेषणों को हटा लो। मैं केवल अंत्यमय पवित्र
 हूँ, पवित्र हूँ, सर्वोच्च हूँ। यह शुद्ध भावना है। अह से मूल्य भावना है। यह
 हीन भावना नहीं है। हीन भावना तब आती है जब हम आत्मा को भुला देते हैं।
 आत्मा को सत्ता के पीछे जटा इतना प्रकाश है वही न हीन भावना है धीर न
 अह भावना।

अहं भावना ।
क्या समतात स्वात मे शीघ्रस्वात नही हो सक्ता या शीघ्रस्वात में समतात
स्वात नही हो सक्ता ?

उवास नहीं हो सकता ?
 दोनो साथ-साथ हो सकते हैं । यह तो बचन बताने के लिए दोनो का अलग-
 अलग उल्लेख किया है । उवास दीर्घ भी हो और समताम भी ।

मस्तिष्क को शक्तिशाली बंधे बनाया जा सकता है ?

मस्तिष्क को शक्तिशाली बस बनाया जा सकता है ।
मस्तिष्क में एक भूरे रंग का पदार्थ है । यही हमारी मारी शक्ति को संचालित करता है । मरीचकांश भी यही कहते हैं कि मस्तिष्क को शक्तिशाली बनाया होना आवश्यक है, भूरे रंग का चिन्तन करो, ध्यान करो ।

अब करने का समय बीत-सा अछूटा है ?

अब करने का समय बीत-सा लगता है ।
 प्रातः काल और सायंकाल—ये दो समय अच्छे हैं । बीच के समय में भी कर
 सकते हैं ।

— बिहार विधान में आने के आश्वासन भोड़वा नहीं होता है? क्या वह

यहाँ बैठा हुआ व्यक्ति उसके मनोभावों को जान लेता है। यह टेलीपैथी है।

‘आज अमुक प्राप्ति नहीं होता’—यह जो बात कही गई है, वह एक चरम-बिन्दु को लेकर कही गयी है। इसका विकास हो नहीं हो सकता, ऐसा नहीं कहा गया है।

किमी ने कहा—‘अमेरिका नहीं जा सकते’। इसका तात्पर्य यह है कि पैसल बनकर या धन मार्ग से वहाँ नहीं पहुँचा जा सकता। कहने वाले के मन में यही अभिप्राय रहा होगा। यदि हम कथन के आधार पर यह मान लें कि अमेरिका पहुँचा ही नहीं जा सकता, यह भ्रान्ति होगी। उसके कहने का अभिप्राय था कि पैसल नहीं जा सकते, बेलगाड़ी में नहीं जा सकते आदि। किन्तु वायुयान से नहीं जा सकते या जहाज से नहीं जा सकते—यह उसके कथन का भाव्य कभी नहीं हो सकता। तो हर बात के निषेध में भी अपेक्षा जुड़ रही है। वह निषेध कथन नहीं होता। यह ठीक है, पूर्ण ज्ञान, निराकरण ज्ञान तक जब पहुँचना होगा, तब होगा, जिस स्थिति में पहुँचना होगा, तब होगा। परन्तु मार्ग को गुना रहने दो। बन्द मत करो। यह मार्ग कहा ममान्य होता है—यह आगे की बात है। जितना गुम चल सको, चलते रहो। मार्ग मिलना चायेगा। मजिन निकट आती रहेगी। पहुँचने में ही यदि मार्ग बन्द कर दिया तो फिर मार्ग पर चलने के लिए कौन तैयार होगा? वह सोचेंगा, मार्ग बन्द है। उस तक पहुँचने से पूर्व ही वह सोट आया पूर्व बिन्दु पर।

मोक्ष तो मरने के बाद होता है। आप यह कैसे कह सकते हैं कि जीवित अवस्था में भी मोक्ष हो सकता है?

उमास्वाति ने निर्या है—इहैव मोक्षः सुविहितानां—जो पवित्र आचरण करते हैं, उनके लिए अभी, इसी क्षण, यही मोक्ष है। हमें समझना है कि मोक्ष क्या है? बहुत सरल परिभाषा है। जब हम आत्मा की अनुभूति में होते हैं, गुण धर्मना की अनुभूति में होते हैं, अनात्मिकता अनुभव करते हैं, निर्लेपता और असय की अनुभव करते हैं, वह हमारा मोक्ष है। ये सब मोक्ष के अनुभव हैं। हम प्रत्येक बात की अपेक्षा में समझना होगा। पड़ा बन गया। हम कब कहें कि पड़ा बन गया? आगे में पकड़ कर जब पड़ा काट कर निकालता है तब ही कहेंगे—पड़ा बन गया। तो जब क्या कुम्हार मिट्टी लाया था, तब पड़ा नहीं बना था? कुम्हार ने जब मिट्टी का पाक पर पड़ाया था तब पड़ा नहीं बना था? भद्रकान् महाशय का निश्चय है—‘कञ्जमाये बहे’। किमपि कृत्स्नम्। जिस क्षण में कुम्हार ने मन में पड़ा बनाने का संकल्प किया था, उसी क्षण पड़ा बन गया था। कुम्हार के गहन से पड़ा बन जाता है और हमारा मोक्ष होता है हमारे मन के बाह्य, वह बँगा गया? यदि पदम करने के क्षण में ही मोक्ष की अनुभूति नहीं होती तो निश्चित

आपने कहा था कि देखते रहो। देखते रहो। मैंने उस पर चिन्तन किया। पर सूक्ष्म स्पर्शों को देख नहीं पाया। क्यों ?

चिन्तन तो किया है पर देखने का अभ्यास नहीं किया है। अगर देखने और देखने के बाद यह प्रश्न पूछते तो इसका उत्तर मुझे नहीं देना पड़ता, आप स्वयं उसके उत्तर हो जाते। देखते-देखते जब आप पहली बार भीत को देखेंगे, आपको एक स्थूल भीत-भी दिखाई देगी। मेरा विश्वास है कि आप दस-बीस मिनट निरन्तर देखते चले जाएं तो संभव है आपको फिर स्पर्शन दीखने लग जाए। लगेगा कि भीत में स्पर्शन हो रहा है, भीत के परमाणु स्पर्शित हो रहे हैं।

अनिमेष दृष्टि को स्पष्ट करें। देखने में क्या-क्या आवश्यक होता है ?

अनिमेष दृष्टि। देखने में स्थिरता तो अवश्य ही होनी चाहिए। अनिमेष का अर्थ यह नहीं है कि बीच में कोई पलक झपकाए ही नहीं। पलक झपका ली तो भी कोई बात नहीं है। अनिमेष का अर्थ यह ठीक है कि लम्बे समय तक देखना, स्थिरता से देखना। भगवान् महावीर के लिए कहा गया है कि वे भीत को लम्बे समय तक देखते थे। 'तिरिय भित्ति पेहाए'—यह अजीब-सा लगता है। भीत को क्या देखना ? किन्तु महावीर भीत को देखते थे। मैंने पहले ही कहा था कि जिम वस्तु को हम देखना प्रारंभ करेंगे, पहले उसका स्थूल रूप हमारे सामने आवेगा। किन्तु देखने की अवधि ज़ेम-ज़ेसे लम्बी होती चली जाएगी, स्थूल रूप समाप्त होता चला जाएगा और उनका भीतरी रूप प्रकट होने लगेगा। इसके साथ तीन बातें आवश्यक हैं—लम्बा समय, स्थिर अल्पवसाय और दृढ़ संकल्प।

वस्तु-दर्शन का प्रयोजन क्या है ?

वस्तु-दर्शन से मत्प-दर्शन की बात पलित होती है। दुनरका लाभ होता है। एक तो हमारे देखने की क्षमता विकसित होती है और दूसरे में उन वस्तु के मूलम पर्याय प्रकट होने लगते हैं। जैसे वस्तु-दर्शन में हम उस क्षमता का उपयोग करते हैं, वैसे ही यदि आत्म-दर्शन या मत्प-दर्शन के लिए करें तो आत्म-दर्शन उद्भाषित हो जाता है। प्रकट हो जाता है।

देखने को शक्ति को विकसित करना क्यों आवश्यक है ? वह आत्म-दर्शन में कैसे सहायक होगी ?

हमने देखने की क्षमता प्राप्त कर ली। वह गहरी हो गयी, विकसित हो गयी। अब हम उसका उपयोग किस दिशा में करते हैं, यह हम पर निर्भर है। जब हम वस्तु का जानना चाहते हैं तो उस शक्ति को वस्तु का जानने में नियंत्रित करेंगे। भाव हमारा विषय बदला, क्षमता बड़ी रही। क्षमता एक ही है। विषय बदल जाता है। हम आकाश का जानना है, पानी का जानना है या किसी भी वस्तु का जानना है, उसके अन्तस्त्व का देखना है तो हम उस पर ध्यान केंद्रित करेंगे। वह हमारा विषय होगा। धीरे-धीरे वस्तु जान ली जाएगी। यदि क्षमता

हमने मुक्ति को ऐसे घेरे में बाध दिया है कि मानो मुक्ति कहीं अन्यत्र है। मुक्ति हमारे माथ ही माथ खन रही है। हमसे मुक्ति अलग नहीं है। जितना अप्रमाद है वह सारी की सारी मुक्ति है। यही मुक्ति-स्थल है।

पर्याप्ति क्या है ? प्राण और पर्याप्ति का मगम कैसे हो सकता है ?

कोई आत्मा एक जन्म से च्युत होकर दूसरे जन्म में जाती है, तो उस समय उसके पाप स्थूल शरीर नहीं होता, सूक्ष्म शरीर होता है। वह सूक्ष्म शरीर जन्म-ग्रहण करने के पहले क्षण में ही बहुत बड़ी पुद्गल राशि एकत्रित करता है। इसे आहार-पर्याप्ति कहते हैं। उस पुद्गल राशि से सारी पर्याप्तियों का निर्माण होता है। शरीर-पर्याप्ति, इन्द्रिय-पर्याप्ति, भाषा-पर्याप्ति, श्वासोच्छ्वास-पर्याप्ति और मन-पर्याप्ति—इन सबका निर्माण होता है। अब जैसे ही इन शक्तियों का निर्माण हो जाता है, तब फिर तैजस और कामंज का इनके साथ तालमेल होता है। जब तालमेल बैठता है तब तैजस की शक्ति, विद्युत् की शक्ति—ये सारी शक्तियाँ केन्द्रों में प्रवेश करना शुरू करती हैं। तैजस शरीर प्राण का उत्पादक है। हमारी जो विद्युत् है वह तैजस शरीर से ही उत्पन्न होती है। यह धारा प्रवाहित होती है पर्याप्ति के केन्द्रों में और पर्याप्ति के केन्द्रों में हमारे स्थूल शरीर में आती है। शरीरवासी तो इस स्थिति तक पहुँच नहीं पाए हैं किन्तु परा-मनोवैज्ञानिक छद्म-गत मूर्ख शरीर मानते हैं। इनमें अनेक कोष हैं—अन्तर्मय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञान कोष, आनन्द कोष आदि-आदि। इनकी पर्याप्ति में सुखना हो सकती है।

ऐसा समझते हैं कि साधना में बोद्धिकता सबसे बड़ी बाधा बनती है। क्या यह ठीक है ? सोचोत्तर योग को और अधिक स्पष्ट करें।

बोद्धिकता नहीं, आपका तर्क उसमें बाधक बन रहा है। अगर बोद्धिकता नहीं होती तो मायव प्रयोग में आप आगे नहीं बढ़ सकते। चित्तनूतक आप त्रिविध में आए हैं, जीवन के प्रयोग किए हैं, योग के धर्मों को पढ़ा है और अभी पढ़ रहे हैं। पढ़ने से ही उत्तरोत्तर आपका विश्वास हुआ और आपने यह अनुभव किया कि जीवन में ऐसे प्रयोग करने चाहिए। यह सब आपन बोद्धिकता के उच्च धरातल पर ही किया। बोद्धिकता और तर्क एक नहीं है। बोद्धिकता है हमारी वस्तु-वाचकता की क्षमता। उसमें हम लाभ-अलाभ को समझ लेते हैं, पर्याप्त को समझते हैं, उसके परिणामों को समझते हैं। यह है हमारी बोद्धिकता। बाधा आती है तर्क के द्वारा। बोद्धिकता और तर्क एक नहीं है। यद्यपि बोद्धिकता का परिणाम तर्क है किन्तु बोद्धिकता उसमें बहुत बड़ी भीड़ है। तर्क हमारे विश्वास का बैरिडर नहीं बनता बल्कि उसको विघटन कर देता है। भला सबल यात्रा से हमारा मानसिक परिवर्तन कैसे हो सकता है ? यह जो प्रश्न उभार देता है, क्या विश्वास गलत नहीं हो सकता ? किसी भी साधना के लिए सुवृत्त की क्षमता बहुत जरूरी है। तर्क

यह सही है कि शिविर में जो लोग आज रह रहे हैं, उन्हें वापस अपने-अपने घरों को जाना है। जाएंगे, यह स्वाभाविक बात है। अभी इतनी तैयारी नहीं है कि शिविर को एक स्थायी आवास के रूप में बदल दें और उपासक के समर्पित स्थिति का अनुभव दूसरों को भी करा दें। ऐसे बहुत कम लोग तैयार हुए हैं। इस स्थिति में घर जाने के पश्चात् सबके साथ व्यवहार का प्रश्न है, काम का प्रश्न है और जीवन के रहन-सहन के ढंग का प्रश्न है। ये सारे प्रश्न सामने हैं। मैं यह सोचता हूँ कि साधना-सत्र में आने का मतलब तात्कालिक आनन्द की उपलब्धि नहीं है। आज आपने प्रयोग किया और बहुत आनन्द आया। यह कोई पर्याप्त बात नहीं है। यह तो उसका एक प्रभ है, यह तो उसका एक क्षण है। किन्तु शिविर में आने का मतलब यह है कि यहाँ जो कुछ भी आप प्राप्त करें, उसे आगे विमानित करें। जो पाठ आपने पढ़े हैं, उन्हें अपने जीवन में प्रयुक्त करें। अभी शिविर चल रहा है, करने का समय तो आगे है, जब आप शिविर से मुक्त होकर अपने परिवार में जाएंगे। हम शिविर में बौद्धिक चर्चाएँ करते हैं। और वे बहुत आवश्यक हैं। क्योंकि जब तक हमारा ज्ञान विकसित नहीं होता, हमारी धारणाएँ स्पष्ट नहीं होतीं, हमारी मान्यताओं में बल नहीं होता तब तक हम किसी साधना की स्तुति ही नहीं कर सकते। सबसे पहले हमारे लिए ज्ञान जरूरी है। जिनमें जो अच्छे-बुद्धे साधक हैं, वे इस बात पर बहुत बल देते हैं कि हमारा बौद्धिक घरातन बहुत ऊँचा होना चाहिए। और साधक यह अनुभव भी करते हैं कि बौद्धिक घरातन ऊँचा होने के बाद फिर आन्तरिक ज्ञान का विकास शुरू हो जाता है। यह बहुत जरूरी है और इसीलिए उपासक के सामने एक लम्बा अध्ययन का क्रम रखा जाता है। साधना का क्रम और वर्तमान की दुनिया में जिस स्तर पर बौद्धिकता का विकास हो रहा है, उसका अध्ययन हमारे लिए बहुत जरूरी है। उनके बिना हमारा घरातन बहुत नीचा रहता है और फिर साधना की बात कैसे की जा सकती है? इन-गिने आस्थादिक उदाहरणों को सामने रखकर सामान्य नियम नहीं बन सकता। हमेशा नियम बनाते समय अनुशास का ध्यान रखना होता है; अन्यथा हम उत्तम जाते हैं और न इधर के रहते हैं, न उधर के रहते हैं। अब कोई राम-वृष्ण हो गया है, कोई भिक्षु स्वामी हो गया या दूसरा और कोई हो गया। ये लोग दुनिया में अपवाद के रूप में जन्म लेते हैं। भिक्षु स्वामी ने कुछ भी नहीं पढ़ा था, परन्तु कहा पढ़ाच गए थे ! हर आदमी तो भिक्षु स्वामी बनकर जन्म नहीं लेता। वह तो कोई व्यक्ति था, जो पढ़ाच गया। हर आदमी उसका अनुकरण नहीं कर सकता। हर आदमी को प्रयत्न करना होता है और अपने प्रयत्न में ज्ञान की उपलब्धि करनी होती है। इसीलिए सबसे पहली बात है कि बौद्धिक घरातन उन्नत होना चाहिए और ज्ञान अर्जित करने का भी पूरा प्रयत्न करना चाहिए। जिनका ज्ञान विकसित होगा, अपनी बातें प्राप्त करने में बहुत सुविधा

पहुँचते हैं तो एक बहुत बड़ा काम होता है। साधना का जो तीसरा परिणाम है, वह है व्यवहार की मुक्ति। व्यवहार हमारा इतना गहन, कोमल और मँचीपूर्ण हो कि साधक के मन में प्रत्यक्ष विरोध करने वाले के प्रति भी अनिष्ट का भाव, चटुना का भाव नहीं आए। जीवन का इतना बड़ा मूल्य है कि अगर वह स्थिति प्राप्त हो जाए तो मैं साधना की बहुत बड़ी सकलता मानता हूँ। मन में जो बनेल आते हैं, दूसरों के प्रति ईर्ष्या, मज्जता आदि-आदि भावों के बनेल आते हैं, ये सारी बातें मिट जाएँ तो उनके प्रति आनन्द का सहज द्वार खुल जाता है और सारी समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं।

थोड़ी बात है—धर्म और सेवा की। निर्विर में आने वाले लोगों में पुरुषार्थ और सहयोग का संस्कार न आए तो निर्विर का एक कोना बिल्कुल अछूता रहेगा। अपने जीवन को धर्मपूर्ण और स्वावलम्बी बनाना, पुरुषार्थ बनाना जैन-धर्म का मूल आधार है।

अगर ये चारों बातें प्राप्त होनी हैं तो निर्विर के द्वारा, साधना-सत्य के द्वारा, अवश्य ही जीवन का निर्माण होगा। हमारी ऐसी परिचल्पना है कि धर्म का एक व्यावहारिक रूप जनता के सामने आए। परम्परा के अनुसार लोग धर्म कर रहे हैं। परन्तु वर्तमान युग की त्रिमूर्ति की अपेक्षा है, उसकी पूर्ति कर सकें, ऐसा धार्मिक का रूप सामने आना चाहिए। लोग सामाजिक आदि भी गुरु करते हैं और व्यवहार की गड़बड़ियाँ भी गुरु चलती हैं। यह धर्म के अनुकूल नहीं है। दूसरों के सामने उत्तरी ही कटुता की दृष्टि रहती है। उत्तरी ही दूसरों पर द्रष्टार चलते हैं। ईर्ष्या और घृणा भी मन में चलती जारी जाती है। यह जो दोहरा रूप है, वह आज के बौद्धिक व्यक्ति को मान्य नहीं है, दृष्ट नहीं है। वह नहीं चाहता कि धार्मिक का ऐसा रूप बने। ये चार बातें निर्विरों में विद्यमान होनी चाहिए—बौद्धिकता, आध्यात्मिकता, मनु व्यवहार—निष्ठन और मँचीपूर्ण व्यवहार तथा सेवा और धर्म। जीवन में इन चारों का ठीक सामंजस्य और अनुनय हो तो धर्म का नया आयाम खुल सकता है।

समस्या का वास्तविक समाधान क्या है ?

दुःख की दुनिया में अकेला बौद्ध नहीं हो सकता। न केवल समस्या हो सकती और न केवल समाधान। इस दुनिया में समस्या का उपादान भी है और निमित्त भी है। समाधान का उपादान भी है और निमित्त भी है। हम एक का एकद्वार एकांगी हो जाते हैं। एकांगी होने का अर्थ होता है—समस्या का स्वाभाविक समाधान पटु बनेल निमित्त तक होती है, जब समस्या उभरकर हमारे सामने आती है और जब हम निमित्त के दरवाजे में प्रविष्ट होकर उपादान तक पहुँचते हैं तब समस्या स्वयं समाधान बन जाती है। अन्तर्मुखी होना ही समाधान है। समस्या के अनुसार ही जानना, देखना और अनुभव करना अर्थात् न है। समस्या

